

100

METÁFORAS E HISTÓRIAS TRANSFORMADORAS

PARA SESSÕES DE TERAPIA



SUMÁRIO

1. O ACIDENTE DE AVIÃO	Pág 9
Sugestão de uso: Psicoeducar sobre o Modelo Cognitivo-Comportamental	
2. OLHANDO NO ESPELHO	Pág 10
Sugestão de uso: Psicoeducar sobre a Psicoterapia	
3. O ACIDENTE DE CARRO	Pág 11
Sugestão de uso: Psicoeducar sobre o Modelo Cognitivo-Comportamental	
4. O PAPAGAIO	Pág 12
Sugestão de uso: Desenvolver melhores estratégias de enfrentamento	
5. QUEM VOCÊ SALVARIA?	Pág 13
Sugestão de uso: Necessidade de agradar	
6. DIRETOR(A) DE FILME	Pág 14
Sugestão de uso: Olhar por outra perspectiva	
7. TARTARUGA	Pág 15
Sugestão de uso: Depressão	
8. LUZ	Pág 16
Sugestão de uso: Pensamentos Intrusivos	
9. A CASA E OS MÓVEIS	Pág 17
Sugestão de uso: Pensamentos intrusivos e mudança de perspectiva	
10. RUÍDO DO MICROFONE	Pág 18
Sugestão de uso: Estratégias compensatórias	
11. A COR DO MUNDO	Pág 19
Sugestão de uso: Padrões	
12. A FILOSOFIA DO CAMELO	Pág 20
Sugestão de uso: Habilidade, conhecimento, capacidade e experiência	
13. A MALA DE VIAGEM	Pág 21
Sugestão de uso: Ruminações	
14. AREIA MOVEDIÇA	Pág 22
Sugestão de uso: Aceitação da ansiedade	
15. TRILHA DA VIDA	Pág 23
Sugestão de uso: Atenção ao presente	

16. O ELEFANTE ACORRENTADO	Pág 24
Sugestão de uso: Crenças Limitantes	
17. OS MONSTROS NO ÔNIBUS	Pág 25
Sugestão de uso: Aceitação dos pensamentos automáticos disfuncionais	
18. O ARTISTA PERFEITO	Pág 26
Sugestão de uso: Perfeccionismo	
19. O BARRANCO E O GALHO DE ÁRVORE	Pág 27
Sugestão de uso: Ansiedade antecipatória	
20. GRANDE-AMOR-DA-VIDA	Pág 28
Sugestão de uso: Término de relacionamento	
21. TÊNIS X FRESCOBOL	Pág 29
Sugestão de uso: Dificuldades no casamento	
22. O RIO E O OCEANO	Pág 31
Sugestão de uso: Medo	
23. AUTOBIOGRAFIA EM CINCO CAPÍTULOS	Pág 32
Sugestão de uso: Aprendizado através dos próprios erros	
24. A OSTRAS E A PÉROLA	Pág 33
Sugestão de uso: Ressentimentos	
25. O LENHADOR E A RAPOSA	Pág 34
Sugestão de uso: Desconfiança	
26. A GRANDE LIÇÃO	Pág 35
Sugestão de uso: Mudanças	
27. O MESTRE SÁBIO	Pág 36
Sugestão de uso: Tomada de decisões	
28. A HISTÓRIA DO MARTELO	Pág 37
Sugestão de uso: Distorção de pensamento (Leitura Mental)	
29. A ARTE DE RESOLVER CONFLITOS	Pág 38
Sugestão de uso: Mediação de conflito	
30. A JANELA	Pág 40
Sugestão de uso: Crenças Centrais Disfuncionais	
31. O CAVALO E O POÇO	Pág 41
Sugestão de uso: Resiliência	
32. A RAPOSA E AS UVAS	Pág 42

Sugestão de uso: **Limitações**

33. A RAPOSA E O MACACO Pág 43

Sugestão de uso: **Liderança**

34. A GALINHA DOS OVOS DE OURO Pág 44

Sugestão de uso: **Ganância**

35. O PAI E SEUS FILHOS BRIGÕES Pág 45

Sugestão de uso: **Trabalho em equipe**

36. O JAVALI E A RAPOSA Pág 46

Sugestão de uso: **Prevenção de recaídas**

37. O GAROTO PASTOR E O LOBO Pág 47

Sugestão de uso: **Mentiras**

38. O CORVO E O JARRO Pág 48

Sugestão de uso: **Solução de problemas**

39. O LOBO E SUA SOMBRA Pág 49

Sugestão de uso: **Vaidade**

40. O URSO E AS ABELHAS Pág 50

Sugestão de uso: **Autocontrole**

41. A RATOeira Pág 51

Sugestão de uso: **Egoísmo**

42. O VEADO NO LAGO Pág 52

Sugestão de uso: **Autoimagem**

43. O CARANGUEJO E SUA MÃE Pág 53

Sugestão de uso: **Educação parental**

44. A CIGARRA E A FORMIGA..... Pág 54

Sugestão de uso: **Preguiça e procrastinação**

45. O LENHADOR ESFORÇADO Pág 55

Sugestão de uso: **Insistência**

46. O VALOR DE UMA PESSOA Pág 56

Sugestão de uso: **Valores pessoais**

47. A PORTA MISTERIOSA Pág 57

Sugestão de uso: **Lidar com riscos**

48. PIPOCAS DA VIDA Pág 58

Sugestão de uso: **Dificuldade de mudança**

49. O PACOTE DE BISCOITOS	Pág 59
Sugestão de uso: Julgamento (Rotulação)	
50. O SAPO E A PANELA	Pág 60
Sugestão de uso: Indecisão	
51. O GRÃO DE MOSTARDA	Pág 61
Sugestão de uso: Luto	
52. A ESPADA MÁGICA	Pág 62
Sugestão de uso: Insegurança	
53. O HOMEM E O PEDAÇO DE PANO	Pág 63
Sugestão de uso: Fuga de responsabilidades	
54. O FAZENDEIRO HONESTO	Pág 64
Sugestão de uso: Honestidade	
55. BOA SORTE, MÁ SORTE	Pág 65
Sugestão de uso: Pensamento extremista e inflexível	
56. A PEDRA E O METAL	Pág 66
Sugestão de uso: Paciência e persistência	
57. AS CHAMAS	Pág 67
Sugestão de uso: Ambição	
58. A PEDRA E A ESTRADA	Pág 68
Sugestão de uso: Impulsividade	
59. O FALCÃO E OS PATOS	Pág 69
Sugestão de uso: Aptidão	
60. O SAPO E O VAGALUME	Pág 70
Sugestão de uso: Inveja	
61. VIVER COMO AS FLORES	Pág 71
Sugestão de uso: Dificuldade com Relacionamentos	
62. O JUIZ DOS ABRAÇOS	Pág 72
Sugestão de uso: Relacionamentos	
63. A ESCOLA DA VIDA	Pág 75
Sugestão de uso: Pessoas Arrogantes	
64. VERDADEIRO AMOR	Pág 76
Sugestão de uso: Ver além das Aparências	
65. A LIBÉLULA	Pág 77

Sugestão de uso: **Quebra de promessas que não podem ser cumpridas**

66. A MENINA E O PÁSSARO ENCANTADO Pág 78

Sugestão de uso: **Casamentos com Ciúmes (Posse)**

67. ESCOLA DE ANJOS Pág 80

Sugestão de uso: **As aparências enganam**

68. FÁBULA DO BARRANCO E O GALHO DE ÁRVORE Pág 83

Sugestão de uso: **Ansiedade Antecipatória**

69. AS SETE MARAVILHAS DO MUNDO Pág 84

Sugestão de uso: **Quando não se dá valor ao que tem**

70. DESCANSE EM PAZ: O ENTERRO DO “NÃO CONSIGO” Pág 85

Sugestão de uso: **Pessoas Pessimistas e Baixa Auto Estima**

71. O ECO Pág 88

Sugestão de uso: **O cuidado com as palavras**

72. O HOMEM SEM SORTE Pág 89

Sugestão de uso: **Pessoas que não se contentam com o que tem**

73. O MILAGRE DO XIXI Pág 92

Sugestão de uso: **Pessoas que não se contentam com o que tem**

74. A LIÇÃO DA TARTARUGA Pág 94

Sugestão de uso: **Pessoas Grosseiras**

75. O PAPEL E A TINTA Pág 95

Sugestão de uso: **Nunca deixe de passar uma mensagem**

76. SÓ MAIS UM PASSO Pág 96

Sugestão de uso: **Depressão e ansiedade**

77. O RIO E O OCEANO Pág 98

Sugestão de uso: **Pessoas Medrosas (Pânico)**

78. A FLAUTA MÁGICA Pág 99

Sugestão de uso: **Pessoas Controladoras**

79. A TIRA DO AVENTAL Pág 100

Sugestão de uso: **As aparências enganam**

80. O BEM MAIS PRECIOSO Pág 102

Sugestão de uso: **Quando o amor supera as dificuldades**

81. O CASAL SILENCIOSO Pág 104

Sugestão de uso: **Falta de Diálogo**

82. O CASO DO ESPELHO	Pág 106
Sugestão de uso: Cada um vê o que quer	
83. O FOGO E A ÁGUA	Pág 108
Sugestão de uso: Pessoas Autoritárias	
84. SAPO ESCALDADO	Pág 110
Sugestão de uso: Pessoas Resistentes a Mudanças	
85. A ESTRELA	Pág 111
Sugestão de uso: Missão existencial	
86. NÃO VÁ PELAS APARÊNCIAS	Pág 112
Sugestão de uso: Como criar vínculos	
87. O HOMEM QUE TEVE QUE CUIDAR DA CASA	Pág 114
Sugestão de uso: Questionando o papel masculino	
88. A LAGOSTA	Pág 116
Sugestão de uso: Mudança	
89. DEIXE A RAIVA SECAR	Pág 117
Sugestão de uso: Acalmar e entender o sentimento de raiva	
90. LAGO CONGELADO	Pág 118
Sugestão de uso: Estimular pessoas com pensamentos negativos, autolimitantes	
91. O POTE RACHADO	Pág 119
Sugestão de uso: Perceber utilidade das limitações trabalhadas	
92. MESTRE DA PACIÊNCIA	Pág 121
Sugestão de uso: Estimular a calma e paciência em situações difíceis	
93. O CERVO E O LEÃO	Pág 122
Sugestão de uso: Valorização das virtudes	
94. O FURO NO BARCO	Pág 123
Sugestão de uso: Para pessoas preguiçosas	
95. ADVERSIDADE	Pág 124
Sugestão de uso: Lidar com as adversidades	
96. MILHO DE PIPOCA	Pág 126
Sugestão de uso: Superação de Dificuldades	
97. ÁRVORE DOS PROBLEMAS	Pág 127
Sugestão de uso: Superação de Problemas	
98. AS DUAS JOIAS	Pág 128

Sugestão de uso: **Lidar com a morte**

99. O MONGE E O ESCORPIÃO Pág 130

Sugestão de uso: **Agir além das adversidades**

100. CONSERTANDO O MUNDO Pág 131

Sugestão de uso: **Estimular a percepção do um como parte do todo**

O ACIDENTE DE AVIÃO

Não muito tempo atrás, um avião pousou aparentemente milagrosamente no rio Hudson. Todas as 155 pessoas saíram vivas. O que essas 155 pessoas sentiram enquanto estavam em terra firme e perceberam o que haviam passado? Será que todos eles teriam a mesma reação? (Perguntar ao paciente) Absolutamente não! Muitos devem ter se sentido angustiados e chateados – afinal eles quase morreram, e podem decidir nunca mais voar, pois é claramente muito perigoso. Outros poderiam ter sentido um alívio esmagador e uma felicidade imensa por ter sobrevivido. Alguns podem ter decidido viver uma vida plena como resultado de sua experiência e estar determinados a voar ainda mais. Pode haver 155 reações diferentes. Mesmo evento, respostas diferentes. Não é o evento que causa nossas emoções, é o significado que damos a elas. Aqueles que interpretaram o evento como terrivelmente perigoso podem se sentir muito angustiados e ansiosos para voar novamente. Outros ficarão extasiados, pois o significado que deram ao evento foi que tiveram uma sorte incrível de sobreviver.

Autor Desconhecido

Sugestão de uso: **Psicoeducar sobre o Modelo Cognitivo-Comportamental**

OLHANDO NO ESPELHO

Imagine que você está se olhando no espelho a alguns metros de distância. Você pode se ver pois existe uma luz que está refletindo no vidro, seus olhos estão filtrando a energia e seu cérebro está interpretando os sinais e assim, você se vê com grande clareza. Agora imagine que seu nariz está pressionado contra a superfície do espelho e tudo ainda está funcionando da mesma maneira (ou seja, a luz refletida, a energia que entra em seus olhos, os sinais neurais e a interpretação), mas com que clareza você se vê? Muito desfocado e pouco definido, certo? A metáfora aqui se relaciona com o quão próximos estamos de nós mesmos e consequentemente, temos dificuldade em nos ver com um foco nítido e a clareza que um estranho pode ter. É por isso que consultar um(a) psicólogo(a) ser útil. Não existem motivos para acreditar que você seja “louco”, “precisa de ajuda” ou “tem algo errado com você”. Em vez disso, é porque mesmo pessoas muito bem ajustadas e de alto funcionamento, estão muito próximas de si mesmas para ver clara e objetivamente o que um profissional de saúde mental qualificado e experiente pode ver. Todos nós temos um ponto cego - e até mesmo nossos familiares e amigos, podem estar próximos demais para serem imparciais. Então, da próxima vez que você estiver olhando em um espelho, pergunte a si mesmo o que você pode não estar vendo com foco e clareza? Em seguida, dê um passo para trás e pergunte-se o que um profissional de saúde mental pode ver em você que seria útil para você saber. Você não é assertivo? Você parece defensivo ou hostil? Você tem expectativas irracionais ou irrealistas? Você exige muito de si mesmo ou de outras pessoas? Você é excessivamente sensível e percebe críticas quando nenhuma é intencional?

Um(a) psicólogo(a) habilidoso(a) pode não apenas localizar essas zonas problemáticas, mas também, ajudar você a encontrar soluções para elas e na grande maioria das vezes, isso também é algo que não podemos fazer por nós mesmos.

Autor Desconhecido

Sugestão de uso: **Psicoeducar sobre a Psicoterapia**

O ACIDENTE DE CARRO

Quando há um acidente de trânsito, a polícia solicita que as testemunhas apresentem e descrevam o ocorrido. Os policiais apreciam ter diversas declarações de testemunhas quanto possíveis para que possam construir evidências suficientes para a construção de uma visão mais ampla e realista referente ao evento que ocorreu. Em um acidente de trânsito, existirá uma infinidade de perspectivas sobre o que aconteceu. O motorista do carro terá uma visão, enquanto outro motorista ou passageiro terá uma perspectiva totalmente diferente. Cada expectador que testemunhou o acidente terá uma perspectiva ligeiramente diferente, dependendo de onde estavam, a distância que estavam, a visão que tiveram, o que mais estava acontecendo no momento, o perigo que estavam sentindo e como o acidente os afetou e o significado que é atribuído ao acidente. Este é o mesmo princípio que serve para tudo, ou seja, cada situação, evento, conversa, significa algo diferente para todos os envolvidos e também para aqueles que não se encontram diretamente envolvidos.

Autor Desconhecido

Sugestão de uso: **Psicoeducar sobre o Modelo Cognitivo-Comportamental**

O PAPAGAIO

Imagine que você recebeu um papagaio. Este papagaio é apenas um papagaio – ele não tem nenhum conhecimento, sabedoria ou percepção. Afinal, é apenas um cérebro de pássaro. Ele recita coisas “à moda de papagaio”, ou seja, sem compreensão alguma, é apenas um papagaio. No entanto, imagine que este papagaio em particular foi treinado especificamente para ser sem utilidade para você – para comentar continuamente sobre você e sua vida, de uma forma que constantemente o coloca para baixo, criticando você. Por exemplo, o ônibus fica preso em um engarrafamento e você chega ao trabalho 5 minutos atrasado e o papagaio fica sentando dizendo “Lá vem você de novo...atrasado...você não consegue chegar a tempo, consegue? É tão estúpido! Se você tivesse saído de casa e pegado o ônibus mais cedo, teria chegado com tempo de sobra e o chefe ficaria feliz! Mas você? De jeito nenhum! Simplesmente você não consegue fazer isso, é um inútil, um pateta!” Por quanto tempo você aguentaria esse abuso antes de jogar uma toalha na gaiola ou se livrar do papagaio? Muitas vezes podemos tolerar os pensamentos desse agressor interno por muito tempo. Observe aquele “papagaio” e cubra a gaiola. Eventualmente ele vai cansar da toalha e voar para bem longe.

Autor Desconhecido

Sugestão de uso: **Desenvolver melhores estratégias de enfrentamento**

QUEM VOCÊ SALVARIA?

Imagine que você está voando em um avião comercial. Sentado à sua esquerda está uma pessoa idosa e sentado à sua direita está uma criança muito pequena. De repente, a cabine perde pressão e as máscaras de oxigênio são acionadas. Quem você colocaria a máscara primeiro? O idoso ou a criança? Se você respondeu o idoso ou a criança, sinto em te dizer que ambas as respostas estão erradas! Como fomos informados antes da decolagem, você deve colocar a sua própria máscara primeiro - porque se não fizer isso, você perderá a consciência em questão de segundos. Assim, sem colocar primeiro a sua máscara, se tentar ajudar o mais velho ou o mais jovem, você possivelmente desmaiará. Se isso acontecer, não apenas você terá falhado em ajudar as outras pessoas, mas você também se tornará alguém que precisa de ajuda. No entanto, se você levar apenas alguns segundos para proteger a si mesmo colocando a máscara primeiro, você poderá ajudar o idoso e a criança e todos ficarão bem.

Esta metáfora fala sobre a importância cuidar de nós mesmos e não nos sentirmos culpados por nos colocarmos em primeiro lugar algumas vezes.

Autor Desconhecido

Sugestão de uso: **Necessidade de agradar**

DIRETOR(A) DE FILME

Imagine sua vida como um filme. Os primeiros episódios já foram gravados (Neste ponto é recomendável que você resuma o que você sabe dos momentos difíceis e marcantes da vida do cliente). Agora o filme está acontecendo. Imagine que você é o(a) diretor(a) e você pode dirigir um(a) ator(atriz) que interpreta sua parte. Mas você é um tipo especial de diretor(a) com um poder limitado. Você não pode ir para o(a) roteirista e pedir-lhe para mudar os eventos da vida que acontecem com você ou dirigir os outros personagens para agir como você quer que eles façam. O(A) único(a) ator(atriz) que você pode ter uma influência sobre é aquele(a) que interpreta a sua parte. Você pode fazê-lo(a) interpretar exatamente como a pessoa que você sonha ser. Descubra como você gostaria que ele/ela agisse, precisamente na situação que você está enfrentando agora. Como você instruiria o ator/atriz agir se você quer que a continuação do filme se pareça com o que você gostaria que sua vida fosse, ou, para mostrar o pai/cônjuge/colega/etc como você gostaria de ser?

Autor Desconhecido

Sugestão de uso: **Olhar por outra perspectiva**

TARTARUGA

Imagine uma tartaruga que vai para sua caverna, onde se encontra seus filhotes e outras tartarugas...Mas a tartaruga, cada vez que chove, quando o vento sopra, quando topa com pedras, se enfia no seu casco. Às vezes ela sai do casco, avança um pouco, mas quando ocorre algo inesperado ao redor (uma mariposa aparece, vê um raio, etc) ela se enfia dentro do casco...Você acha que desta forma ela pode conseguir o que pretende? A melhor alternativa é avançar com o corpo inteiro para fora, em pleno contato com o solo, aberto a qualquer coisa que possa surgir nesse caminho, observando tudo que surge enquanto ela avança em direção aos seus filhotes e as outras tartarugas. É provável que ela não goste muito das coisas que encontram-se em seu caminho ou talvez até goste, mas isto é bastante diferente do seu compromisso de avançar ao longo do caminho.

Autor Desconhecido

Sugestão de uso: **Depressão**

LUZ

Os pensamentos automáticos negativos, como o próprio nome indica, aparecem na nossa mente de forma automática porque têm sido repetidos e repetidos durante muito tempo e então criamos um hábito de pensamento. O que acontece quando queimamos uma lâmpada ou a luz acaba? Entramos naquele cômodo e, mesmo sabendo a luz não irá acender, apertamos o interruptor. O mesmo fenômeno acontece com os nossos pensamentos, é algo que já está incorporado e automatizado.

Autor Desconhecido

Sugestão de uso: **Pensamentos Automáticos Disfuncionais**

A CASA E OS MÓVEIS

Uma casa deixa de ter valor se seus móveis são velhos, feios ou se estão estragados? A resposta é não! A casa tem valor, independentemente dos móveis que contenha. A casa não são os móveis. Da mesma forma, o ser humano é valioso independentemente dos seus pensamentos ou das suas atitudes pontuais. Através deste exemplo, podemos concluir que podemos ter pensamentos ou gestos mais ou menos nocivos, prejudiciais ou negativos, mas isso não faz com que toda nossa pessoa seja assim.

Autor Desconhecido

Sugestão de uso: **Pensamentos Automáticos Disfuncionais ou contestação de algumas distorções cognitivas (filtro negativo, rotulação)**

RUÍDO DO MICROFONE

Você sabe aquele som horrível que os microfones às vezes fazem? Isso acontece quando o microfone está posicionado muito perto do falante. Então, quando a pessoa no palco faz apenas um sonzinho, ele vai para o microfone. O som vem do amplificador do falante e volta para o microfone, um pouco mais alto do que da primeira vez, e com a velocidade do som e da eletricidade, ele se torna cada vez mais alto até que em um segundo ele fica insuportavelmente alto. A luta com os seus pensamentos e sentimentos é parecida com este ruído. Então o que você faz? Você faz o que qualquer um de nós faria. Você tenta viver a sua vida (fale sussurrando) bem quieto, sempre sussurrando, andando nas pontas dos pés pelo palco, esperando que se você for muito, mas muito quieto mesmo não haverá o ruído. (falando normalmente) Você mantém o volume baixo de inúmeras formas: drogas, álcool, evitando, se afastando, e assim por diante (use itens que se encaixa na situação do cliente). O problema é que esta é uma horrível forma de se viver, sempre nas pontas dos pés. Você não pode de fato viver sem fazer barulho. Mas note que nesta metáfora, o problema não é a quantidade de barulho que você faz. O problema é o amplificador. Nosso trabalho aqui não é ajuda-lo a viver a sua vida quieto, livre de todo o desconforto emocional e dos pensamentos perturbadores. Nosso trabalho é achar o amplificador e tirá-lo de circuito.

Autor Desconhecido

Sugestão de uso: **Estratégias compensatórias disfuncionais**

A COR DO MUNDO

O ancião descansava sentado em um velho banco à sombra de uma árvore, quando foi abordado pelo motorista de um automóvel que estacionou a seu lado:

- Bom dia!

- Bom dia! Respondeu o ancião.

- O senhor mora aqui?

- Sim, há muitos anos...

- Venho de mudança e gostaria de saber como é o povo daqui. Como o senhor vive aqui há tanto tempo deve conhecê-lo muito bem.

- É verdade, falou o ancião. Mas por favor me fale antes da cidade de onde vem.

- Ah! É ótima. Maravilhosa! Gente boa, fraterna... Fiz lá muitos amigos. Só a deixei por imperativos da profissão.

- Pois bem, meu filho. Esta cidade é exatamente igual. Vai gostar daqui.

O forasteiro agradeceu e partiu.

Minutos depois apareceu outro motorista e também se dirigiu ao ancião:

- Estou chegando para morar aqui. O que me diz do lugar?

O ancião, lançou-lhe a mesma pergunta:

- Como é a cidade de onde vem?

- Horrível! Povo orgulhoso, cheio de preconceitos, arrogante!

Não fiz um único amigo naquele lugar horroroso!

- Sinto muito, meu filho, pois aqui você encontrará o mesmo ambiente...

Todos vemos no mundo e nas pessoas algo do que somos, do que pensamos, de nossa maneira de ser. Se somos nervosos, agressivos ou pessimistas, veremos tudo pela ótica de nossas tendências, imaginando conviver com gente assim. Em outras palavras, o mundo tem a cor que lhe damos através das nossas lentes.

Autor Desconhecido

Sugestão de uso: **Esquemas**

A FILOSOFIA DO CAMELO

Uma mãe e um bebê camelo, estavam por ali, à toa, quando de repente o bebê camelo perguntou:

- Por que os camelos têm corcovas?
- Bem, meu filhinho, nós somos animais do deserto, precisamos das corcovas para reservar água e por isso mesmo somos conhecidos por sobreviver sem água.
- Certo, e por que nossas pernas são longas e nossas patas arredondadas?
- Filho, certamente elas são assim para permitir caminhar no deserto. Sabe, com essas pernas longas eu mantenho meu corpo mais longe do chão do deserto que é mais quente que a temperatura do ar e assim fico mais longe do calor. Quanto às patas arredondadas eu posso me movimentar melhor devido à consistência da areia! - disse a mãe.
- Certo! Então, por que nossos cílios são tão longos? De vez em quando eles atrapalham minha visão.
- Meu filho! Esses cílios longos e grossos são como uma capa protetora para os olhos. Eles ajudam na proteção dos seus olhos quando atingidos pela areia e pelo vento do deserto! - respondeu a mãe com orgulho.
- Tá. Então a corcova é para armazenar água enquanto cruzamos o deserto, as pernas para caminhar através do deserto e os cílios são para proteger meus olhos do deserto. Então o que é que estamos fazendo aqui no Zoológico???

Autor Desconhecido

Sugestão de uso: **Habilidade, conhecimento, capacidade e experiência**

A MALA DE VIAGEM

Conta-se uma fábula sobre um homem que caminhava vacilante pela estrada, levando uma pedra numa mão e um tijolo na outra. Nas costas carregava um saco de terra; em volta do peito trazia vinhas penduradas. Sobre a cabeça equilibrava uma abóbora pesada. Pelo caminho encontrou um transeunte que lhe perguntou:

'Cansado viajante, por que carrega essa pedra tão grande?'

'É estranho', respondeu o viajante, 'mas eu nunca tinha realmente notado que a carregava.'

Então, ele jogou a pedra fora e se sentiu muito melhor.

Em seguida veio outro transeunte que lhe perguntou:

'Diga-me, cansado viajante, por que carrega essa abóbora tão pesada?'

'Estou contente que me tenha feito essa pergunta', disse o viajante, 'porque eu não tinha percebido o que estava fazendo comigo mesmo.'

Então ele jogou a abóbora fora e continuou seu caminho com passos muito mais leves.

Um por um, os transeuntes foram avisando-o a respeito de suas cargas desnecessárias. E ele foi abandonando uma a uma. Por fim, tornou-se um homem livre e caminhou como tal.

Qual era na verdade o problema dele? A pedra e a abóbora?

Não.

Era a falta de consciência da existência delas. Uma vez que as viu como cargas desnecessárias, livrou-se delas bem depressa e já não se sentia mais tão cansado. Esse é o problema de muitas pessoas. Elas estão carregando cargas sem perceber. Não é de se estranhar que estejam tão cansadas!

Todo mundo tem o seu tipo de carga especial, que rouba energia. Quanto mais cedo começarmos a descarregar-la, mais cedo nos sentiremos melhor e caminharemos mais levemente.

Vernon Howard

Sugestão de uso: **Ruminações**

AREIA MOVEDIÇA

Quando estamos presos na areia movediça, o impulso imediato é lutar para sair, mas isso é exatamente o que você não deve fazer na areia movediça – porque quando você coloca o peso sobre uma parte do seu corpo (seu pé), ele vai mais fundo. Portanto, quanto mais você luta, mais fundo você vai - e mais você luta. Uma situação praticamente sem saída. Com a areia movediça, há apenas uma opção para você sobreviver: espalhe o peso do seu corpo sobre uma grande área de superfície. É importante destacar que isso vai contra todos os nossos instintos, simplesmente deitar e entrar em contato com a areia movediça, mas é exatamente o que temos que fazer. O mesmo ocorre com a ansiedade. Nós lutamos e lutamos contra isso, mas talvez nunca tenhamos considerado apenas deixá-la de lado, e estar com os pensamentos e sentimentos ansiosos, mas se o fizéssemos, descobriríamos que superaríamos isso e sobreviveríamos – de forma mais eficaz do que se lutou e lutou.

Stephen Hayes

Sugestão de uso: **Aceitação da ansiedade**

TRILHA DA VIDA

Quando estamos caminhando ao longo de uma trilha, tendemos a olhar para frente na maior parte do tempo, com olhares ocasionais para trás ou muito à frente. Olhamos para trás porque precisamos saber de qualquer coisa que se aproxime por trás ou para ver de onde viemos, e olhamos muito à frente para ter certeza de que estamos indo na direção certa para chegar aonde queremos. Na maioria das vezes, porém, precisamos saber onde estamos colocando nossos pés. Se estivermos constantemente olhando para trás, estaríamos nos chocando com vários obstáculos a nossa frente e constantemente tropeçando. Por outro lado, se estivermos constantemente focados muito à frente, escorregaríamos e tropeçaríamos nos obstáculos que se encontram abaixo de nós. Assim é com a vida. Às vezes, estamos tão focados em nosso passado que negligenciamos o presente e nos perguntamos por que continuamos caindo de cara no chão ou talvez estejamos tão atentos para antecipar perigos à frente, que novamente, tropeçamos ao longo do caminho pela trilha da vida.

Carol Vivyan

Sugestão de uso: **Atenção ao presente**

O ELEFANTE ACORRENTADO

Você já observou elefante no circo? Durante o espetáculo, o enorme animal faz demonstrações de força descomunais. Mas, antes de entrar em cena, permanece preso, quieto, contido somente por uma corrente que aprisiona uma de suas patas a uma pequena estaca cravada no solo. A estaca é só um pequeno pedaço de madeira. E, ainda que a corrente fosse grossa, parece óbvio que ele, capaz de derrubar uma árvore com sua própria força, poderia, com facilidade, arrancá-la do solo e fugir. Que mistério! Por que o elefante não foge? Há alguns anos descobri que, por sorte minha, alguém havia sido bastante sábio para encontrar a resposta: o elefante do circo não escapa porque foi preso à estaca ainda muito pequeno. Fechei os olhos e imaginei o pequeno recém-nascido preso: naquele momento, o elefantinho puxou, forçou, tentando se soltar. E, apesar de todo o esforço, não pôde sair. A estaca era muito pesada para ele. E o elefantinho tentava, tentava e nada. Até que um dia, cansado, aceitou o seu destino: ficar amarrado na estaca, balançando o corpo de lá para cá, eternamente, esperando a hora de entrar no espetáculo. Então, aquele elefante enorme não se solta porque acredita que não pode. Para que ele consiga quebrar os grilhões é necessário que ocorra algo fora do comum, como um incêndio por exemplo. O medo do fogo faria com que o elefante em desespero quebrasse a corrente e fugisse.

Autor Desconhecido

Sugestão de uso: **Crenças Limitantes**

OS MONSTROS NO ÔNIBUS

Vamos imaginar que você se encontra no papel de um motorista de ônibus. Você tem seu uniforme, o painel brilhando, o assento confortável e um ônibus poderoso sob seu comando. Este ônibus que você está dirigindo é muito importante. Ele representa a sua vida. Todas as suas experiências, todos os desafios e pontos fortes, trouxeram-no a esse papel, como motorista do ônibus que é sua vida. Você escolheu um destino para esse ônibus. É um destino pelo qual você optou. O destino representa as metas que você valoriza e que deseja alcançar na vida. Chegar a esse destino é profundamente significativo para você. É importante chegar lá. Cada centímetro da viagem em direção ao objetivo valorizado significa que você, de fato, tem levado a vida na direção que considera correta neste momento. Enquanto dirige, é necessário que mantenha o curso e siga o caminho correto para a meta que valoriza. Como qualquer motorista de ônibus, você é obrigado a parar no caminho e pegar passageiros. O problema com esta viagem específica é que alguns dos passageiros são verdadeiramente difíceis de lidar. Eles são, na verdade, monstros. Cada um representa um pensamento ou sentimento difícil que você teve de enfrentar durante a vida. Um dos monstros pode ser a autocrítica; outros são os sentimentos de pânico e terror; há, ainda, aqueles que representam as preocupações agitadas em relação ao que virá. O que quer que tenha lhe causado problemas ou o tenha distraído das ricas possibilidades da vida está subindo no ônibus na forma de um monstro. Os monstros são desordeiros e rudes. Enquanto você dirige, eles gritam insultos para você e cospem. Você consegue ouvir seus gritos enquanto dirige: “Fracassado!”, gritam eles. “Por que não desiste? Você não tem jeito!”, ouve-se pelo ônibus. Um até grita: “Pare o ônibus! Isso nunca vai dar certo!”. Você pensa em parar o ônibus para ralhar e disciplinar os monstros, mas se o fizer, você não mais estará na direção que importa para você. Talvez deva parar no acostamento e atirar os monstros para fora do ônibus. Novamente, isso significaria ter de parar de andar em direção a seus valores. Talvez, se virar à esquerda e tentar uma rota diferente, os monstros se acalmem. Porém, isso também é um desvio de viver a vida de modo que consiga concretizar seus objetivos valorizados e livremente escolhidos. De repente, você percebe que, enquanto se ocupava elaborando estratégias e argumentos para lidar com os insistentes monstros no ônibus, passou de algumas esquinas onde deveria virar e perdeu algum tempo na viagem. Você agora entende que, para chegar aonde deseja e continuar se movendo na direção que escolheu na vida, precisa continuar dirigindo e deixar que os monstros continuem com as vaias, provocações e reclamações todo o tempo. Você pode optar por levar sua vida na direção correta, enquanto simplesmente abre espaço para todo o barulho que os monstros produzem. Você não pode expulsá-los nem fazê-los parar, mas pode fazer a escolha de continuar vivendo a vida de um modo significativo e compensador para você, continuar dirigindo o ônibus.

Robert Leahy e colaboradores

Sugestão de uso: **Aceitação dos pensamentos automáticos disfuncionais**

O ARTISTA PERFEITO

Um artista plástico que fazia floreiros tinha um ateliê que ficava em uma praça, e ali ele ficava vendo o movimento enquanto trabalhava em suas peças. Mas ele era perfeccionista, se o floreiro saísse um pouquinho torcido, não o agradava ele jogava o floreiro fora. E assim ele perdia inúmeros floreiros, porque eles saíam tortos. Um dia, passava uma garota linda pela praça, e ele ficou observando aquela mulher maravilhosa, e sua mão errou, e o floreiro saiu torcido. Ele já ia desprezando o floreiro, quando a garota chegou perto, pedindo para comprar aquele determinado floreiro torcido. Ele ficou um pouco desconfiado, disse a ela que não estava a venda, que o floreiro estava arruinado. Mas ela insistiu, queria exatamente aquele floreiro torcido. Acabou cedendo o floreiro a garota. Outro dia a garota passava novamente na praça, erra a mão outra vez no floreiro, acontecem as mesmas coisas, e a garota acaba ficando com mais um floreiro torcido. Esta cena se repete algumas vezes. Depois de algum tempo, a garota lhe traz um convite para exposição de bens de arte, onde o expositor era ela. Ele, muito assustado, perguntou a garota: Como? E ela disse eu resolvi expor suas obras de arte. São floreiros lindos, são obras primas. Toda obra-prima é aquela obra feita em um único momento de inspiração, onde a mão se coloca perfeita em um momento perfeito, e faz algo que outra pessoa não pode fazer igual. Nunca, jamais. Isso é uma obra-prima. O moço entendeu, e valorou aquele ato tão delicado de uma expert em artes. E dali para frente ele entendeu que toda obra é única.

Autor Desconhecido

Sugestão de uso: **Perfeccionismo**

O BARRANCO E O GALHO DE ÁRVORE

Certa noite, um homem andava numa floresta e escorregou num barranco. Quando caía, conseguiu se agarrar num galho. Olhava pra baixo e só via escuridão. Ficou desesperado. “Não vou aguentar me segurar, vou morrer”, pensava ele. Conforme o tempo passava, o galho ia cedendo mais um pouco e ele se desesperava mais ainda. Até que o dia raiou e ele percebeu que passou a noite pendurado no galho, com os pés a 40 centímetros do chão. Todo seu medo e sofrimento tinha sido à toa.

Autor Desconhecido

Sugestão de uso: **Ansiedade antecipatória**

GRANDE-AMOR-DA-VIDA

Ele conheceu o grande-amor-da-vida quando tinha quinze anos. Aprendeu num filme que o grande-amor-da-vida só existe um. Não saía mais de perto dela. Foram felizes por alguns anos. Acontece que o grande-amor-da-vida dele não era o grande-amor-da-vida dela, e ela nem acreditava nessa história de amor-da-vida, nem em filmes de amor. Essas coisas acontecem (não nos filmes). Enquanto namoravam, foi bom. Depois, ela quis terminar e viajar pelo mundo em busca de outros amores-da-vida. Ele passou a vida investigando os outros amores-da-vida dela. Foi uma vida sem muitos amores-da-vida, porque foi vivida para que o grande-amor-da-vida dele não tivesse outros grandes-amores-da-vida. Não deu certo. O grande-amor-da-vida dele teve uma dúzia de amores-da-vida.

Aos vinte e sete anos, ele estava deprimido porque o grande-amor-da-vida estava se casando com um dos grandes-amores-da-vida dela. Não deu bola para uma mulher que, se ele tivesse ouvido falar, entenderia se tratar do maior-amor-do-mundo. Aos trinta, conheceu o amor-da-vida-inteira num bar, mas o confundiu com uma mulher-chata-que-fala-demais.

Aos trinta e dois, só viu espinhas numa moça que, numa vida alternativa, seria o amor-mais-legal-do-mundo. A primeira pessoa a alertá-lo desse desperdício de amores foi seu melhor-amigo. Deixou de ser o melhor-amigo e passou a ser só um amigo-que-não-quer-me-ver-feliz-com-o-grande-amor-da-vida. Aos trinta e cinco anos já tinha deixado passar vinte e nove sexos-inesquecíveis e oito amizades profundas.

Aos quarenta anos, o grande-amor-da-vida dele (quem diria, ela mesma) resolveu dar uma segunda chance ao passado e reviver aquele que foi, pra ela, só o primeiro-amor-da-vida. Ele precisava tanto ser feliz que não foi. E ela voltou a procurar o grande-amor-da-vida no futuro, não mais no passado. Ele se voltou para o presente e mal deu tempo de viver um ou outro sexo surpreendente. Pode ser que o grande-amor-da-vida seja um só. Mas os amores-da-vida são muitos, e acontecem o tempo todo — grandes, pequenos, gigantescos.

Gregório Duvivier

Sugestão de uso: **Término de relacionamento**

TÊNIS X FRESCOBOL

Depois de muito meditar sobre o assunto, conclui que os casamentos são de dois tipos: há casamentos do tipo tênis e do tipo frescobol. Os casamentos do tipo tênis são uma fonte de raiva e ressentimentos e terminam sempre mal. Os casamentos do tipo frescobol são uma fonte de alegria e têm a chance de vida longa. Explico-me. Para começar, uma afirmação de Nietzsche, com a qual concordo inteiramente. Dizia ele: – “Ao pensar sobre a possibilidade de casamento, cada um deveria fazer a seguinte pergunta: Crê que seria capaz de conversar com prazer com esta pessoa até a sua velhice?” Tudo o mais no casamento é transitório, mas as relações que desafiam o tempo são aquelas construídas sobre a arte de conversar. Nos contos das “Mil e uma noites”, Sherazade sabia disso. Sabia que os casamentos baseados nos prazeres da cama são decapitados pela manhã, terminam em separação, pois os prazeres do sexo se esgotam rapidamente, terminam com a morte, como no filme “O Império dos sentidos”. Por isso, quando o sexo já está morto na cama, e o amor não mais podia dizer através dele, Sherazade o ressuscitava pela magia da palavra. Começava com uma longa conversa sem fim, que deveria durar mil e uma noites. O sultão se calava e escutava as suas palavras como se fossem música. A música dos sons ou da palavra – é a sexualidade sob a forma da eternidade; é o amor que ressuscita sempre depois de morrer. Há carinhos que se fazem com o corpo e carinhos que se fazem com as palavras. Não é ficar repetindo o tempo todo “eu te amo, eu te amo”. O tênis é um jogo feroz. Seu objetivo é derrotar o adversário. E a sua derrota se revela no seu erro: o outro foi incapaz de devolver a bola. Joga-se tênis para fazer o outro errar. O bom jogador é aquele que tem a exata noção do ponto fraco do seu adversário, e é justamente para aí que ele vai dirigir a sua cortada – palavra muito sugestiva que indica seu objetivo sádico, que é cortar, interromper, derrotar. O prazer do tênis se encontra, portanto, justamente no momento em que o jogo não pode mais continuar, porque o adversário foi colocado fora do jogo. Termina sempre com a alegria de um e a tristeza do outro. O frescobol se parece muito com o tênis: dois jogadores, duas raquetes e uma bola. Só que, para o jogo ser bom, é preciso que nenhum dos dois percam. Se a bola veio meio torta, a gente sabe que não foi de propósito e faz o maior esforço do mundo para devolvê-la e não há ninguém derrotado. Aqui ou os dois ganham ou ninguém ganha. E ninguém fica feliz quando o outro erra, pois o que se deseja é que ninguém erre. O erro de um, no frescobol é como ejaculação precoce: um acidente lamentável que não deveria ter acontecido, pois o gostoso mesmo é aquele ir e vir, ir e vir, ir e vir... E o que errou pede desculpas, e o que provocou o erro se sente culpado. Mas não tem importância: começa-se de novo este delicioso jogo em que ninguém marca pontos. A bola são as nossas fantasias, irrealidade, sonhos sob a forma de palavras. Conversar é ficar batendo sonho para lá, sonho para cá. Sonho para lá, sonho para cá... Mas há casais que jogam com os sonhos como se jogassem tênis. Ficam à espera do momento certo para a cortada. O jogo de tênis é assim: recebe-se o sonho do outro para destruí-lo, arrebatá-lo como bolha de sabão. O que busca é ter razão e o que se ganha é o distanciamento. Aqui, quem ganha, sempre perde. Já no frescobol é diferente. O sonho do outro é um brinquedo que deve ser preservado, pois sabe-se que, se é sonho é coisa delicada, do coração. Assim cresce o

amor. Ninguém ganha para que os dois ganhem. E se deseja então, que o outro viva sempre, eternamente, para que o jogo nunca tenha fim.

Rubem Alves

Sugestão de uso: **Dificuldades no casamento**

O RIO E O OCEANO

Diz-se que mesmo antes de um rio cair no oceano, ele treme de medo. Olha para trás, para toda a jornada, os cumes, as montanhas, o longo caminho sinuoso através das florestas, através dos povoados, e vê à sua frente um oceano tão vasto que entrar nele nada mais é do que desaparecer para sempre. Mas não há outra maneira. O rio não pode voltar. Ninguém pode voltar. Voltar é impossível na existência. Você pode apenas ir em frente. O rio precisa se arriscar e entrar no oceano. E somente quando ele entra no oceano é que o medo desaparece.

Porque apenas então o rio saberá que não se trata de desaparecer no oceano, mas tornar-se oceano. Por um lado, é desaparecimento e por outro lado é renascimento.

Autor Desconhecido

Sugestão de uso: **Medo**

AUTOBIOGRAFIA EM CINCO CAPÍTULOS

Capítulo 1

Vou andando pela rua.

Há um grande buraco na calçada. Caio.

Estou perdido... Não sei o que fazer. Não é culpa minha.

Demoro séculos em sair.

Capítulo 2

Caminho pela mesma rua.

Há um grande buraco na calçada.

Faço de contas que não o vejo.

Volto a cair.

Não posso crer que haja caído no mesmo lugar. Mas não é culpa minha.

Levo bastante tempo em sair.

Capítulo 3

Ando pela mesma rua.

Há um grande buraco na calçada.

Está ali.

Caio... é uma rotina, mas tenho os olhos bem abertos. Sei onde estou.

É culpa minha. Saio
rapidamente.

Capítulo 4

Vou pela mesma rua.

Há um grande buraco na calçada. Me esquivo.

Capítulo 5

Vou por outra rua.

Nelson Portia

Sugestão de uso: **Aprendizado através dos próprios erros**

A OSTRAS E A PÉROLA

"Uma ostra que não foi ferida não produz pérolas." Pérolas são produtos da dor; resultados da entrada de uma substância estranha ou indesejável no interior da ostra, como um parasita ou grão de areia. Na parte interna da concha é encontrada uma substância lustrosa chamada nácar. Quando um grão de areia a penetra, as células do nácar começam a trabalhar e cobrem o grão de areia com camadas e mais camadas, para proteger o corpo indefeso da ostra. Como resultado, uma linda pérola vai se formando. Uma ostra que não foi ferida, de modo algum produz pérolas, pois a pérola é uma ferida cicatrizada. O mesmo pode acontecer conosco. Se você já sentiu ferido pelas palavras rudes de alguém? Já foi acusado de ter dito coisas que não disse? Suas ideias já foram rejeitadas ou mal interpretadas? Você já sofreu o duro golpe do preconceito? Já recebeu o troco da indiferença? Então, produza uma pérola! Cubra suas mágoas com várias camadas de amor. Infelizmente, são poucas as pessoas que se interessam por esse tipo de movimento. A maioria aprende apenas a cultivar ressentimentos, mágoas, deixando as feridas abertas e alimentando-as com vários tipos de sentimentos pequenos e, portanto, não permitindo que cicatrizem.

Assim, na prática, o que vemos são muitas "Ostras Vazias", não porque não tenham sido feridas, mas porque não souberam perdoar, compreender e transformar a dor em amor. Um sorriso, um olhar, um gesto, na maioria das vezes, valem mais do que mil palavras.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Ressentimentos**

O LENHADOR E A RAPOSA

Existiu um lenhador que acordava as 6 da manhã e trabalhava o dia inteiro cortando lenha, e só parava tarde da noite. Esse lenhador tinha um filho, lindo, de poucos meses e uma raposa, sua amiga, tratada como bicho de estimação e de sua total confiança. Todos os dias o lenhador ia trabalhar e deixava a raposa cuidando de seu filho. Todas as noites ao retornar do trabalho, a raposa ficava feliz com sua chegada. Os vizinhos do lenhador alertavam que a raposa era um bicho, um animal selvagem; e portando, não era confiável. Quando ela sentisse fome comeria a criança. O lenhador sempre retrucando com os vizinhos falava que isso era uma grande bobagem. A raposa era sua amiga e jamais faria isso.

Os vizinhos insistiam: - "Lenhador abra os olhos! A raposa vai comer seu filho." - "Quando sentir fome, comerá seu filho!" Um dia o Lenhador muito exausto do trabalho e muito cansado desses comentários - ao chegar em casa viu a raposa sorrindo como sempre e sua boca totalmente ensanguentada. O lenhador suou frio e sem pensar duas vezes acertou o machado na cabeça da raposa. Ao entrar no quarto desesperado, encontrou seu filho no berço dormindo tranquilamente e ao lado do berço uma cobra morta. O lenhador enterrou o machado e a raposa juntos.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Desconfiança**

A GRANDE LIÇÃO

Um mestre da sabedoria passeava por uma floresta com seu fiel discípulo, quando avistou ao longe um sítio de aparência pobre e resolveu fazer uma breve visita...Durante o percurso, ele falou ao aprendiz sobre a importância das visitas às oportunidades de aprendizado que temos, também com as pessoas que mal conhecemos. Chegando ao sítio, constatou a pobreza do lugar: sem calçamento, casa de madeira, os moradores, um casal e três filhos, vestidos com roupas rasgadas e sujas...Então se aproximou do senhor, aparentemente o pai daquela família, e perguntou: - Neste lugar não há sinais de pontos de comércio e de trabalho. Como o senhor e a sua família sobrevivem aqui? E o senhor calmamente respondeu: - Meu amigo, nós temos uma vaquinha que nos dá vários litros de leite todos os dias. Uma parte desse produto nós vendemos ou trocamos na cidade vizinha por outros gêneros alimentícios e a outra parte nós produzimos queijo, coalhada, etc... para o nosso consumo e assim vamos sobrevivendo. O sábio agradeceu pela informação, contemplou o lugar por uns momentos, depois se despediu e foi embora. No meio do caminho, voltou ao seu fiel discípulo e ordenou: - Aprendiz, pegue a vaquinha, leve-a à ribanceira ali a frente e empurre-a, jogue-a lá embaixo. O jovem arregalou os olhos espantado e questionou o mestre sobre o fato de a vaquinha ser o único meio de sobrevivência daquela família, mas, como percebeu o silêncio absoluto do seu mestre, foi cumprir a ordem. Assim, empurrou a vaquinha morro abaixo e a viu sumir ao longe. Aquela cena ficou marcada na memória daquele jovem durante alguns anos, até que, um belo dia, ele resolveu largar tudo o que havia aprendido e voltar naquele mesmo lugar e contar tudo aquela família, pedir perdão e ajudá-los. E assim o fez. Quando se aproximava do local, avistou um sítio muito bonito, com árvores floridas, todo murado, com carro na garagem e algumas crianças brincando no jardim. Ficou triste e desesperado, imaginando que aquela humilde família tivera que vender o sítio para sobreviver. "Apertou" o passo e, chegando lá, foi logo recebido por um caseiro muito simpático e perguntou sobre a família que ali morava há uns quatro anos. O caseiro respondeu: - Continuam morando aqui. Espantado, entrou correndo na casa e viu que era mesmo a família que visitara antes com o mestre. Elogiou o local e perguntou ao senhor (o dono da vaquinha): - Como o senhor melhorou este sítio e está muito bem de vida? E o senhor, entusiasmado, respondeu: - Nós tínhamos uma vaquinha que caiu na ribanceira e sumiu. Daquele dia em diante, tivemos que fazer outras coisas e desenvolver habilidades que nem sabíamos que tínhamos, assim alcançamos o sucesso que seus olhos vislumbram agora... Todos nós temos uma vaquinha que nos dá alguma coisa básica para sobrevivência e uma convivência com a rotina. Descubra qual é a sua. Aproveite essa época de mudanças e dificuldades para "empurrar sua vaquinha morro abaixo!".

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Mudanças**

O MESTRE SÁBIO

Um jovem acabara de completar seu treinamento espiritual e estava ansioso para tornar-se mestre. Mudou-se para uma nova cidade, onde tentou ensinar, mas ninguém aparecia para ouvi-lo. O único movimento espiritual da cidade parecia ser os muitos seguidores de um rabino de um rabino sábio e bem conhecido. Frustrado, o jovem concebeu um plano para desmoralizar o velho mestre e obter alunos para si. Capturou um pequeno pássaro e foi até onde o mestre ensinava, rodeado de seus discípulos. Segurando o pequeno pássaro na mão, dirigiu-se diretamente ao mestre. - Se és tão sábio, diz-me agora: este pássaro em minhas mãos está vivo ou morto? Seu plano era o seguinte: se o mestre dissesse que o pássaro estava morto, ele abriria as mãos e o pássaro sairia voando e o erro do mestre ficaria patente e os alunos deixariam de procura-lo e se o mestre dissesse que o pássaro estava vivo, ele rapidamente o esmagaria nas mãos e, abrindo-as, diria: - Veja, o pássaro está morto.

Novamente o mestre se revelaria equivocado e o jovem obteria seus alunos. O jovem, confiante em si, sentou-se diante do mestre exigindo uma resposta. – Se és tão sábio, diz-me agora: este pássaro em minhas mãos está vivo ou morto? O mestre olhou para ele com grande compaixão e disse apenas: - Realmente, meu amigo, isto depende de você.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Tomada de decisões**

A HISTÓRIA DO MARTELO

Um homem queria pendurar um quadro. O prego ele já tinha, só faltava o martelo. O vizinho possuía um, e o nosso homem resolveu ir até lá pedi-lo emprestado. Mas ficou em dúvida: "E se o vizinho não quiser me emprestar o martelo? Ontem ele me cumprimentou meio secamente. Talvez estivesse com pressa. Mas isso devia ser só uma desculpa. Ele deve ter alguma coisa contra mim. Mas por quê? eu não fiz nada! Ele deve estar imaginando coisas. Se alguém quisesse emprestar alguma ferramenta minha eu emprestaria imediatamente. Por que ele não quer me emprestar o martelo? Como é que alguém pode recusar um simples favor desses a um semelhante? Gente dessa laia só complica a nossa vida. Na certa, ele imagina que eu dependo dele só porque ele tem um martelo. Mas, agora chega!" E correu até o apartamento do vizinho, tocou a campainha, o vizinho abriu a porta. Mas antes que pudesse dizer "Bom Dia", o nosso homem berrou: "Pode ficar com o seu martelo, seu imbecil!"

Paul Watzlawick

Sugestão de uso: **Distorção de pensamento (Leitura Mental)**

A ARTE DE RESOLVER CONFLITOS

O trem atravessava sacolejando os subúrbios de Tóquio numa modorrenta tarde de primavera. Um dos vagões estava quase vazio: apenas algumas mulheres e idosos e um jovem lutador de Aikidô. O jovem olhava, distraído, pela janela, a monotonia das casas sempre iguais e dos arbustos cobertos de poeira. Chegando a uma estação as portas se abriram e, de repente, a quietude foi rompida por um homem que entrou cambaleando, gritando com violência palavras sem nexos. Era um homem forte, com roupas de operário. Estava bêbado e imundo. Aos berros, empurrou uma mulher que carregava um bebê ao colo e ela caiu sobre uma poltrona vazia. Felizmente nada aconteceu ao bebê. O operário furioso agarrou a haste de metal no meio do vagão e tentou arrancá-la. Dava para ver que uma das suas mãos estava ferida e sangrava. O trem seguiu em frente, com os passageiros paralisados de medo e o jovem se levantou. O lutador estava em excelente forma física. Treinava oito horas todos os dias, há quase três anos. Gostava de lutar e se considerava bom de briga. O problema é que suas habilidades marciais nunca haviam sido testadas em um combate de verdade. Os alunos são proibidos de lutar, pois sabem que Aikidô "é a arte da reconciliação. Aquele cuja mente deseja brigar perdeu o elo com o universo. Por isso o jovem sempre evitava envolver-se em brigas, mas no fundo do coração, porém, desejava uma oportunidade legítima em que pudesse salvar os inocentes, destruindo os culpados. Chegou o dia! Pensou consigo mesmo. Há pessoas correndo perigo e se eu não fizer alguma coisa é bem possível que elas acabem se ferindo. O jovem se levantou e o bêbado percebeu a chance de canalizar sua ira. Ah! Rugiu ele. Um valentão! Você está precisando de uma lição de boas maneiras! O jovem lançou-lhe um olhar de desprezo. Pretendia acabar com a sua raça, mas precisava esperar que ele o agredisse primeiro, por isso o provocou de forma insolente. Agora chega! Gritou o bêbado. Você vai levar uma lição. E se preparou para atacar. O jovem e o bêbado olharam para um velhinho japonês que estava sentado em um dos bancos. Aquele minúsculo senhor vestia um quimono impecável e devia ter mais de setenta anos... Não deu a menor atenção ao jovem, mas sorriu com alegria para o operário, como se tivesse um importante segredo para lhe contar. Venha aqui disse o velhinho, num tom coloquial e amistoso. Venha conversar comigo insistiu, chamando-o com um aceno de mão. O homenzarrão obedeceu, mas perguntou com aspereza: por que diabos vou conversar com você? O velhinho continuou sorrindo. O que você andou bebendo? Perguntou, com olhar interessado. Saquê rosnou de volta o operário e não é da sua conta! Com muita ternura, o velhinho começou a falar da sua vida, do afeto que sentia pela esposa, das noites que sentavam num velho banco de madeira, no jardim, um ao lado do outro. Ficamos olhando o pôr do sol e vendo como vai indo o nosso caquizeiro, comentou o velho mestre. Pouco a pouco o operário foi relaxando e disse: é, é bom. Eu também gosto de caqui... São deliciosos concordou o velho, sorrindo. E tenho certeza de que você também tem uma ótima esposa. Não, falou o operário. Minha esposa morreu. Suavemente, acompanhando o balanço do trem, aquele homenzarrão começou a chorar. Eu não tenho esposa, não tenho casa, não tenho emprego. Eu só tenho vergonha de mim mesmo. Lágrimas escorriam pelo seu rosto. E o jovem estava lá, com toda sua inocência juvenil, com toda a sua vontade de tornar o mundo melhor para se viver,

sentindo-se, de repente, o pior dos homens. O trem chegou à estação e o jovem desceu. Voltou-se para dar uma última olhada. O operário escarrapachara-se no banco e deitara a cabeça no colo do velhinho, que aflagava com ternura seus cabelos emaranhados e sebosos. Enquanto o trem se afastava, o jovem ficou meditando... O que pretendia resolver pela força foi alcançado com algumas palavras meigas. E aprendeu, através de uma lição viva, a arte de resolver conflitos.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Mediação de conflito**

A JANELA

Um casal, recém-casado, mudou-se para um bairro muito tranquilo. Na primeira manhã que passavam na casa, enquanto tomavam café, a mulher reparou através da janela em uma vizinha que pendurava lençóis no varal e comentou com o marido: - Que lençóis sujos ela está pendurando no varal! – Está precisando de um sabão novo. Se eu tivesse intimidade perguntaria se ela quer que eu a ensine a lavar as roupas! O marido observou calado. Alguns dias depois, novamente, durante o café da manhã, a vizinha pendurava lençóis no varal e a mulher comentou com o marido: - Nossa vizinha continua pendurando os lençóis sujos! Se eu tivesse intimidade perguntaria se ela quer que eu a ensine a lavar as roupas! E assim, a cada dois ou três dias, a mulher repetia seu discurso, enquanto a vizinha pendurava suas roupas no varal. Passado um mês a mulher se surpreendeu ao ver os lençóis muito brancos sendo estendidos, e empolgada foi dizer ao marido: - Veja, ela aprendeu a lavar as roupas, será que a outra vizinha ensinou? Porque eu não fiz nada. O marido calmamente respondeu: - Não, hoje eu levantei mais cedo e lavei os vidros da nossa janela!

E assim é. Tudo depende da janela, através da qual observamos os fatos. Antes de criticar, verifique se você fez alguma coisa para contribuir; verifique seus próprios defeitos e limitações. Devemos olhar, antes de tudo, para nossa própria casa, para dentro de nós mesmos. Só assim poderemos ter real noção do real valor de nossos amigos. Lave sua vidraça. Abra sua janela.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Crenças Centrais Disfuncionais**

O CAVALO E O POÇO

Um fazendeiro, que lutava com muitas dificuldades, possuía alguns cavalos para ajudar nos trabalhos em sua pequena fazenda. Um dia, seu capataz veio trazer a notícia de que um dos cavalos havia caído num velho poço abandonado. O poço era muito profundo e seria extremamente difícil tirar o cavalo de lá. O fazendeiro foi rapidamente até o local do acidente, avaliou a situação certificando-se que o animal não se machucara. Mas, pela dificuldade e alto custo de retirá-lo do fundo do poço, achou que não valeria a pena investir numa operação de resgate. Tomou, então, a difícil decisão: determinou ao capataz que sacrificasse o animal, jogando terra no poço até enterrá-lo ali mesmo. E assim foi feito: os empregados, comandados pelo capataz, começaram a lançar terra para dentro do buraco de forma a cobrir o cavalo. Mas, à medida que a terra caía em seu dorso, o animal sacudia e ela ia se acumulando no fundo, possibilitando ao cavalo ir subindo. Logo, os homens perceberam que o cavalo não se deixava enterrar, mas, ao contrário, estava subindo à medida que a terra enchia o poço, até que finalmente conseguiu sair.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Resiliência**

A RAPOSA E AS UVAS

Uma raposa, morta de fome depois de um jejum não intencional, viu, ao passar diante de um pomar, penduradas nas ramas de uma viçosa videira, alguns cachos de exuberantes uvas negras, e o mais importante, que pareciam maduras. Não pensou duas vezes, e depois de certificar-se que o caminho estava livre de intrusos, resolveu colher seu alimento. Para isso não poupou esforços. E usando os seus dotes, conhecimentos e artifícios resolveu pegá-las.

E, embora estivessem fora do seu alcance, não desistiu sem antes tentar de todas as formas. Desolada, cansada, faminta e frustrada com o insucesso de sua empreitada, suspirando, deu de ombros, e finalmente se deu por vencida. Por fim, deu meia volta e foi embora. Apesar de desapontada com seu fracasso, ainda assim saiu consolando a si mesma, dizendo: "Na verdade, olhando agora com mais atenção, percebo que as Uvas estão todas estragadas e não maduras como a princípio imaginei..."

Esopo

Sugestão de uso: **Limitações**

A RAPOSA E O MACACO

Numa grande reunião entre todos os animais, que fora organizada com a intenção de eleger um novo líder, foi solicitado que o macaco fizesse sua apresentação. Ele se saiu tão bem com suas cambalhotas, pantomimas, caretas e guinchos, que os animais ali presentes não puderam deixar de ficar impressionados com toda aquela encenação e jogo teatral e entusiasmados com tamanha performance, daquele dia em diante, resolveram elegê-lo como seu novo rei. A raposa, que não votara no macaco, estava aborrecida com os demais animais por terem eleito um líder, segundo seu ponto de vista, tão desqualificado, levando em conta apenas as aparências, o espetáculo, o circo típico dos velhacos e políticos, coisas que para ela, não tinha valor algum como atributo pessoal. Um dia, caminhando pela floresta, ela encontrou uma armadilha com um pedaço de carne e correu até o Rei Macaco, e lhe disse que encontrara um rico tesouro, mas, que nele não tocara, uma vez que por direito, pertencia a sua majestade, o macaco. O pretencioso, arrogante e ganancioso macaco, embriagado com a vaidade de sua aparente importância, e de olho na prenda, sem pensar duas vezes, seguiu a raposa até a armadilha. E tão logo viu o pedaço de carne ali agarrado, sem pensar duas vezes, estendeu o braço para pegá-lo.

Assim, acabou também ficando preso. A raposa, ao seu lado, deu uma gargalhada e exclamou: "Imagine você que pretende ser um rei, e no entanto, mostra-se incapaz de cuidar até de si mesmo...". Logo, passado aquele episódio, uma nova eleição foi realizada entre os animais para a escolha de um novo governante, já que o hipócrita macaco fora desmascarado.

Esopo

Sugestão de uso: **Liderança**

A GALINHA DOS OVOS DE OURO

Um camponês e sua esposa possuíam uma galinha, que todo dia, sem falta, botava um ovo de ouro. No entanto, motivados pela ganância, e supondo que dentro dela deveria haver uma grande quantidade de ouro, resolveram então sacrificar o pobre animal, para, enfim, pegar tudo de uma só vez. Então, para surpresa de ambos, viram que a ave em nada era diferente das outras galinhas de sua espécie. Assim, o casal de tolos, desejando enriquecer de uma só vez, acabam por perder o ganho diário que já tinham, de boa sorte, assegurado.

Esopo

Sugestão de uso: **Ganância**

O PAI E SEUS FILHOS BRIGÕES

Um pai tinha uma família de filhos que viviam brigando entre si. Já cansado de tentar pôr um fim às disputas por meio do seu esforço pessoal e muitos conselhos, ele decidiu ilustrar através de um exemplo prático, os possíveis males de tanta desunião. Para isso, pediu que coletassem na floresta um feixe de gravetos. Feito isso, colocou aquele feixe de gravetos nas mãos de cada um deles, e pediu que cada um deles, tentasse quebrá-lo ao meio. E assim, cada um, reunindo todas suas forças, tentou, mas sem obter êxito. Em seguida, o pai separou daquele feixe apenas um dos gravetos, e colocando-o nas mãos dos rapazes, um após o outro, mostrou como, estando isolados, se quebravam com facilidade. Então ele disse aos filhos: "Vejam, meus filhos, se vocês são um só em objetivos e permanecem unidos ajudando-se mutuamente contra as dissidências da vida, se assemelham em robustez ao feixe de gravetos. No entanto, desunidos, tornam-se frágeis, a exemplo de um simples graveto separado do feixe..."

Esopo

Sugestão de uso: **Trabalho em equipe**

O JAVALI E A RAPOSA

Um javali estava afiando suas presas, ao roçá-las contra o tronco de uma árvore. A raposa sempre procurando uma oportunidade para ridicularizar seus vizinhos, se aproximou fazendo pantomimas, fingindo estar com medo de alguma coisa, olhando preocupada para todos os lados, como se temesse algum inimigo escondido, oculto pela folhagem da densa floresta à sua volta, mas o javali, já conhecedor de suas peripécias, sem lhe dar importância, impassível, continuou a realizar seu trabalho. Então ela não se conteve e perguntou com ar de descaso: "Por que você está fazendo isso? Afinal de contas, nesse momento, não vejo nenhuma situação de perigo por perto..." E respondeu o Javali: "Você está completamente certa. Mas, quando o perigo se apresentar não terei tempo para me preparar, e minhas armas não estarão prontas para uso, e por isso mesmo, por ter sido descuidado, poderei sofrer as consequências..."

Esopo

Sugestão de uso: **Prevenção de recaídas**

O GAROTO PASTOR E O LOBO

Um jovem pastor de ovelhas, encarregado que fora de tomar conta de um rebanho perto de um vilarejo, por três ou quatro vezes, fez com que os moradores e os donos dos animais viessem correndo apavorados ao local do pasto, sempre motivados pelos seus desesperados gritos: "Lobo! Lobo!" E quando se aproximavam do local do pastoreio, imaginando que o jovem estava em apuros com o lobo, lá estava ele sempre a zombar do pavor que todos estavam a sentir. Entretanto certo dia, o lobo, de fato, se aproximou do rebanho.

Então, o jovem pastor, agora realmente apavorado, tomado pelo terror e aflição, gritava desesperado: "Por Favor, venham me ajudar; o lobo está devorando todo o rebanho!" Entretanto, dessa vez, seus gritos ecoaram em vão, e ninguém mais deu ouvidos aos seus apelos.

Esopo

Sugestão de uso: **Mentiras**

O CORVO E O JARRO

Um corvo, que estava prestes a sucumbir tomado pela sede, viu lá do alto um jarro, e na esperança de achar água dentro, tomado de grande alegria, voou em sua direção, mas, lá chegando, para sua tristeza, descobriu que o jarro continha tão pouca água em seu interior que seria impossível alcançá-la com seu curto bico. Ainda assim, usando de incontáveis artifícios, tentou beber a água que estava dentro do jarro, mas, com um bico tão curto, todo seu esforço foi em vão.

Por último, pegou tantas pedrinhas quanto podia carregar, e uma após outra, colocou-as dentro da jarra e ao fazer isso, as pedrinhas ocuparam todo espaço dentro do jarro e isso permitiu que o nível da água subisse até ficar ao alcance do seu bico e desse modo, salvou sua vida.

Esopo

Sugestão de uso: **Solução de problemas**

O LOBO E SUA SOMBRA

Um lobo, ao sair de sua toca num fim de tarde, estava bem disposto e com grande apetite e enquanto corria, a luz do sol poente batia sobre seu corpo, fazendo sua sombra aparecer refletida no chão e então, ao ver aquela sombra de si mesmo projetada no chão, parou para observar com visível espanto e orgulho. Ocorre que a incidência de luz indireta ou lateral sempre confere ao objeto uma sombra maior que ele próprio, e ao ver aquilo, exclamou sem conter o sentimento de vaidade: "Ora, ora, veja só quão grande eu sou! Imagine, com todo esse tamanho, e ainda tendo que fugir de um insignificante leão! Eu lhe mostrarei, quando o encontrar, se ele ou eu, quem afinal de contas, é o verdadeiro rei dos animais..." E enquanto estava distraído a gabar-se envolto em seus pensamentos e devaneios, um leão, aproveitando-se do seu descuido, pulou sobre ele e o capturou. Ele então, com tardio arrependimento, exclamou: "Coitado de mim! Minha exagerada vaidade foi a causa da minha perdição..."

Esopo

Sugestão de uso: **Vaidade**

O URSO E AS ABELHAS

Um urso procurava entre as árvores, pequenos frutos silvestres para sua refeição matinal, quando deu de cara com um tronco oco de uma árvore caída, dentro do qual, um enxame de abelhas guardava seu precioso favo de mel. O urso, com bastante cuidado, começou a farejar em volta do tronco tentando descobrir se as abelhas estavam em casa. Neste exato momento, uma das abelhas, que voltava do campo onde fora coletar néctar das flores para levar à colmeia, deu de cara com o matreiro e curioso visitante. Receosa e apreensiva com as pretensões do Urso, voou até ele e deu-lhe uma ferroadada, para desaparecer em seguida no interior oco da árvore caída. O urso, tomado de dor pela ferroadada, ficou furioso, e incontrolável, pulou em cima do tronco com unhas e dentes, atacando a tudo e a todas, disposto a destruir o ninho das abelhas como vingança. Entretanto, isso apenas o fez provocar uma reação em cadeia de toda colmeia e assim, ao pobre urso, restou apenas fugir o mais depressa que pode em direção a um pequeno lago, onde, depois de nele mergulhar e permanecer imerso por um bom tempo, finalmente se pôs à salvo.

Esopo

Sugestão de uso: **Autocontrole**

A RATOeira

Um rato, olhando pelo buraco da parede, viu o fazendeiro e sua esposa abrindo um pacote. Pensou logo no tipo de comida que poderia haver ali. Ao descobrir que era uma ratoeira, ficou apavorado e entrou correndo e gritando dentro do curral. – Há uma ratoeira na casa, uma ratoeira enorme! A galinha disse: - Desculpe-me, senhor rato, eu entendo que isso seja um grande problema para o senhor e não para mim. O rato, desapontado, foi até o porco e disse: - A ratoeira é muito grande! O porco respondeu: - Desculpe-me, senhor rato, por maior que seja, não corro nenhum perigo com ela. O rato, mais triste ainda, foi até a vaca e lhe disse: - Dona vaca! O que eu faço? A vaca lhe disse: - Por acaso estou em perigo? Não me incomode, estou cansada. Então o rato voltou para casa, cabisbaixo e abatido, para encarar sozinho a ratoeira do fazendeiro.

Naquela noite, ouviu-se um barulho, como o de uma ratoeira pegando sua vítima. A mulher do fazendeiro correu para ver o que havia pegado. No escuro, ela não viu que a ratoeira havia pegado a cauda de uma cobra venenosa, a qual mordeu a indefesa senhora. O fazendeiro a levou imediatamente ao hospital, mas mesmo assim ela voltou com uma febre muito alta. Para amenizar a febre, o fazendeiro matou a galinha e fez uma canja. Como a doença da mulher continuava, vieram os seus parentes de fora para vê-la. Então, o fazendeiro matou o porco para alimentar seus parentes. A mulher não melhorou e acabou morrendo. Muita gente veio para o funeral, e o fazendeiro sacrificou a vaca para poder alimentar todo aquele povo. Na próxima vez que você ouvir alguém dizer que está diante de um problema e acreditar que o problema não lhe diz respeito, lembre-se: se alguém da sua equipe estiver em risco, possivelmente você também estará.

Esopo

Sugestão de uso: **Egoísmo**

O VEADO NO LAGO

Um veado foi matar a sede em um lago. Enquanto bebia, viu seu reflexo na água. Ficou muito orgulhoso dos chifres, tão grandes e com tantas galhadas! Mas depois olhou para os pés, e ficou desapontado por serem tão pequenos e fracos.

Ele estava assim distraído quando surgiu um leão, saltando para cima dele. O veado virou-se e correu. Como era muito ligeiro, conseguiu manter uma boa dianteira do leão, na campina aberta. Porém, quando precisou entrar no bosque, a galha do veado acabou presa nos ramos das árvores. Não conseguiu mais correr, e o leão o alcançou. Quando o leão o agarrou nas presas, o veado gritou: - Que desgraça a minha! Fui salvo pelas próprias partes que desprezei e fui traído pelas partes que admirei.

Esopo

Sugestão de uso: **Autoimagem**

O CARANGUEJO E SUA MÃE

Um caranguejo corria na praia com sua mãe. A mãe corrigiu o filho: - Não corra de lado! Andar para frente é muito mais adequado. O jovem caranguejo respondeu: - Claro, mamãe, quero aprender. Mostre como se anda para a frente e eu ando atrás de você. “As palavras são importantes, mas o que vale é o exemplo”.

Esopo

Sugestão de uso: **Educação parental**

A CIGARRA E A FORMIGA

Durante o verão a cigarra não fez outra coisa senão cantar feliz por encontrar tanto alimento à sua disposição. Para qualquer lado que olhasse ela avistava uma quantidade incontável de folhas verdes e tenras com as quais podia saciar o apetite quando bem entendesse, e por isso ela cantava sem parar, demonstrando a alegria que sentia por viver naquele paraíso. Mas o tempo passou, o clima mudou, e quando o inverno chegou, a cantora imprevidente se viu em estado de extrema penúria, sem ter nada para comer. Por isso ela se viu forçada a bater na porta da casa da formiga, que morava perto dela, pedindo que esta lhe emprestasse comida suficiente para que pudesse atravessar o período de estio sem correr o risco de morrer de fome, e prometendo que pegaria um empréstimo com juros, tão logo chegassem novamente à estação da fartura.

Mas a formiga perguntou: - O que foi que fizeste durante todo o verão? – Bem...eu cantava noite e dia, a qualquer hora – respondeu a cigarra. -Oh! Mas que beleza, dona cigarra! – replicou a formiga. – Pois se antes a senhora cantava sem se preocupar com coisa alguma, agora poderá dançar o quanto quiser!

La Fontaine

Sugestão de uso: **Preguiça e procrastinação**

O LENHADOR ESFORÇADO

Havia um lenhador que se apresentou para trabalhar numa madeireira. O salário era bom e as condições de trabalho eram melhores ainda; assim, o lenhador decidiu fazer um ótimo trabalho. No primeiro dia o supervisor se apresentou e lhe deu um machado, designando-lhe uma área. O homem, muito entusiasmado, saiu ao bosque para trabalhar. Em um só dia cortou dezoito árvores. – Parabéns – disse o supervisor – continue assim. Animado com as palavras do supervisor, o lenhador decidiu melhorar seu próprio desempenho no dia seguinte; assim a noite chegou cedo. De manhã levantou-se antes dos outros e foi para o bosque.

Apesar de todo o empenho, não conseguiu cortar mais que quinze árvores. - Devo estar cansado – pensou, e decidiu dormir ao pôr do sol. Ao amanhecer se levantou decidido a bater sua marca de dezoito árvores. Porém, nesse dia não chegou nem à metade. No dia seguinte foram sete, logo cinco, e no último dia esteve a tarde toda tratando de cortar sua segunda árvore. Inquieto pela reação do supervisor, o lenhador foi contar-lhe o que estava acontecendo e jurar que estava se esforçando até o limite de desmaiar. O supervisor lhe perguntou: - Quando você afiou o machado a última vez? - Afiar? Não tive tempo de afiar, estive muito ocupado cortando árvores.

Jorge Bucay

Sugestão de uso: **Insistência**

O VALOR DE UMA PESSOA

Um famoso palestrante começou um seminário segurando uma nota de cem reais. Ele perguntou “Quem de vocês quer esta nota?” Todos ergueram a mão. Então ele disse: “Darei esta nota a um de vocês esta noite, mas, primeiro, deixem-me fazer isto.” Amassando totalmente a nota e perguntou outra vez: “Quem ainda quer esta nota?” As mãos continuavam erguidas...E continuou: “e se eu fizer isto...” Deixou a nota cair no chão, começou a pisá-la, esfrega-la.

Depois, pegou a nota, agora já imunda e amassada e perguntou: “E agora? Quem ainda quer esta nota de cem reais?” Todas as mãos voltaram a se erguer. O palestrante voltou-se para a plateia e disse que tinha ensinado uma lição. Não importa o que eu faça com o dinheiro. Vocês continuam a querer esta nota porque ela não perde o valor. Essa situação também acontece com a gente.

Muitas vezes em nossas vidas, somos amassados, pisoteados e ficamos nos sentindo sem importância, porém, jamais perderemos nosso valor. Sujos ou limpos, amassados ou inteiros, magros ou gordos, altos ou baixos, nada disso importa! Nada disso altera a importância que temos! O preço de nossas vidas não é pelo que aparentamos ser, mas sim pelo que realmente somos, vivemos e deixamos de exemplo para nossos filhos.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Valores pessoais**

A PORTA MISTERIOSA

Ser vítima do destino ou tomar as rédeas da própria vida depende da coragem ou ousadia de cada um. Numa cidade em guerra, havia um rei que causava espanto. Sempre que fazia prisioneiros, não os matava: levava-os para uma sala onde havia um grupo de arqueiros de um lado e uma imensa porta de ferro no outro, sobre a qual viam-se gravadas figuras de pessoas mortas cobertas por sangue. Nesta sala o rei enfileirava todos os prisioneiros e dizia a eles: “Vocês podem optar entre morrer pelos meus arqueiros, ou atravessar aquela porta e ficar trancados”. Todos preferiam ser mortos pelos arqueiros. Ao terminar a guerra, um soldado que por muito tempo serviu ao rei dirigiu-se ao soberano e perguntou “Senhor, o que há atrás daquela assustadora porta?” “Vá e veja você mesmo”. Mesmo com muito medo, o soldado abriu vagarosamente a porta e viu que raios de sol entravam e iluminavam o ambiente...e, finalmente surpreso, descobriu que a porta era o início de um caminho que conduzia à liberdade. O soldado admirado apenas olhou seu rei, que disse: “Eu dava a eles a chance de escolha, mas todos preferiram morrer a se arriscar a abrir aquela desconhecida e assustadora porta. Eu só posso te mostrar a porta. A decisão de atravessá-la é sua”. Todos nós temos portas dentro da mente, e talvez, devêssemos nos perguntar: quantas portas deixamos de abrir pelo medo de arriscar?

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Lidar com riscos**

PIPOCAS DA VIDA

Milho de pipoca que não passa pelo fogo continua a ser milho para sempre. Assim acontece com a gente. As grandes transformações acontecem quando passamos pelo FOGO. Quem não passa pelo fogo, fica do mesmo jeito a vida inteira. São pessoas de uma mesmice e uma dureza assombrosa. Só que elas não percebem e acham que seu jeito de ser é o melhor jeito de ser. Mas, de repente, vem o fogo. O fogo é quando a vida nos lança numa situação que nunca imaginamos: A DOR. Pode ser fogo de fora: perder um amor, perder um filho, o pai, a mãe, perder o emprego ou ficar pobre. Pode ser fogo de dentro: pânico, medo, ansiedade, depressão ou sofrimento, cujas causas ignoramos. Há sempre o recurso do remédio: APAGAR O FOGO! Sem fogo o sofrimento diminui. Com isso, a possibilidade da grande TRANSFORMAÇÃO também. Imagino que a pobre pipoca, fechada dentro da panela, lá dentro cada vez mais quente, pensa que sua hora chegou: vai morrer. Dentro de sua casca dura, fechada em si mesma, ela não pode imaginar um destino diferente para si. Não pode imaginar a transformação que está sendo preparada para ela. A pipoca não imagina aquilo de que ela é capaz. Aí, sem aviso prévio, pelo poder do fogo a grande transformação acontece: BUM! E ela aparece como uma outra coisa completamente diferente, algo que ela mesma nunca havia sonhado. Bom, mas ainda temos o piruá, que é o milho de pipoca que se recusa a estourar. São como aquelas pessoas.

Rubem Alves

Sugestão de uso: **Dificuldade de mudança**

O PACOTE DE BISCOITOS

Certo dia, uma moça estava à espera de seu voo na sala de embarque de um aeroporto. Como ela deveria esperar por muitas horas, resolveu comprar um livro para matar o tempo. Também comprou um pacote de biscoitos. Então, ela achou uma poltrona numa parte reservada do aeroporto para que pudesse descansar e ler em paz. Ao lado dela se sentou um homem. Quando ela pegou o primeiro biscoito, o homem também pegou um. Ela se sentiu indignada, mas não disse nada. Ela pensou para si: “Mas que cara de pau. Se eu estivesse mais disposta, lhe daria um soco no olho para que ele nunca mais esquecesse...” A cada biscoito que ela pegava, o homem também pegava um. Aquilo a deixava tão indignada que ela não conseguia reagir. Restava apenas um biscoito e ela pensou: “O que será que o abusado vai fazer agora?”. Então o homem dividiu o biscoito ao meio, deixando a outra metade para ela. Aquilo a deixou irada e bufando de raiva. Ela pegou o seu livro e as suas coisas e dirigiu-se ao embarque. Quando sentou confortavelmente em seu assento, para surpresa dela, o seu pacote de biscoito estava ainda intacto, dentro de sua bolsa. Ela sentiu muita vergonha, pois quem estava errada era ela, e já não havia mais tempo para pedir desculpas. O homem dividiu os seus biscoitos sem se sentir indignado, ao passo que isso a deixara muito transtornada.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Julgamento (Rotulação)**

O SAPO E A PANELA

Era uma vez um sapo que foi colocado dentro de uma panela. A panela foi preenchida com a mesma água de sua lagoa e colocada no fogo, porém, algo muito interessante aconteceu: o sapo se ajustava à temperatura da água à medida que ela continuava a aquecer. Com o passar do tempo, a água foi ficando mais e mais quente até que começou a ferver. Neste momento, o sapo começou a pular e a tentar sair da panela, mas não conseguiu porque estava muito cansado devido a tantos ajustes que teve que fazer e, assim, morreu. Alguns diriam que o que matou o sapo foi a água fervendo, mas...o que o matou, na verdade, foi a sua incapacidade de decidir quando pular fora.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Indecisão**

O GRÃO DE MOSTARDA

Krishna Gotami foi uma jovem mulher que teve a sorte viver na mesma época do Buda. Quando seu primogênito tinha cerca de um ano, ficou doente e morreu em seus braços, sem que ela nada pudesse fazer. Acometida pelo pesar e agarrando o seu corpinho, Krishna Gotami perambulou pelas ruas implorando a todos que encontrassem um remédio para restituir seu filho à vida. Alguns ignoravam, outros riam dela, outras ainda pensavam que era louca, mas finalmente encontrou um sábio que lhe disse que a única pessoa que podia realizar o milagre que ela buscava era o Buda. Assim, ela foi até o Buda, deitou o corpo da criança aos seus pés, e contou-lhe sua história. O Buda ouviu com infinita compaixão. Então ele disse suavemente “Há apenas um modo de curar sua aflição. Vá para a cidade e traga-me aqui uma semente de mostarda de uma casa onde nunca tenha ocorrido um falecimento”. Krishna Gotami sentiu-se exultante e partiu imediatamente para a cidade. Parou na primeira casa que viu e disse: “O Buda me pediu para vir buscar uma semente de mostarda de uma casa que nunca conheceu a morte”. “Muita gente já morreu nessa casa”, contaram-lhe. Ela passou para a casa seguinte. “Houve inúmeras mortes em nossa família”. Na casa seguinte e na seguinte, até que ela percorreu a cidade toda e percebeu que o requisito do Buda não poderia ser cumprido. Tomou o corpo do filho, levou-o ao crematório e disse-lhe adeus pela última vez. Voltou para o Buda. “Você trouxe o grão de mostarda?” ele perguntou. “Não”, disse ela. “Começo a entender a lição que está tentando me ensinar. O sofrimento me cegou a ponto de eu imaginar que era a única pessoa que sofria nas mãos da morte”. Dizem que Krishna Gotami seguiu o Buda até o fim de sua vida e, segundo se conta, ela alcançou a iluminação e teve paz.

Sogywal Rinpoche

Sugestão de uso: **Luto**

A ESPADA MÁGICA

Existe uma história muito, muito antiga, do tempo dos cavaleiros em brilhantes armaduras, sobre um jovem comum que estava com muito medo de testar sua habilidade com as armas, no torneio local. Certo dia, seus amigos quiseram pregar-lhe uma peça e lhe deram de presente uma espada, dizendo que tinha um poder mágico muito antigo. O homem que a empunhasse jamais seria derrotado em combate. Para surpresa deles, o jovem correu para o torneio e pôs em uso o presente, ganhando todos os embates. Ninguém jamais vira tanta velocidade e ousadia na espada. A cada torneio, a notícia de sua maestria se espalhava, e não tardou a ser ovacionado como o primeiro cavaleiro do reino.

Por fim, achando que não faria mal nenhum, um dos seus amigos revelou a brincadeira, confessando que o instrumento não tinha nada de mágico, era só uma espada comum. Imediatamente o jovem cavaleiro foi dominado pelo terror.

De pé na extremidade da área de combate, as pernas tremeram, a respiração ficou presa na garganta e os dedos perderam a força. Incapaz de continuar acreditando na espada, ele já não acreditava mais em si mesmo. E nunca mais competiu.

William J. Bennett

Sugestão de uso: **Insegurança**

O HOMEM E O PEDAÇO DE PANO

Em algum lugar do Oriente, onde o clima é ameno e não são necessárias muitas roupas, havia um homem que resolveu desistir de todas as questões materiais e retirou-se para a floresta, onde construiu uma choça para morar. Sua única roupa era um pedaço de pano, que enrolava à cintura. Mas, para seu azar, a floresta era infestada de ratos, e ele logo arranhou um gato. O gato exigia leite para viver e, assim, ele trouxe uma vaca. Como a vaca requeria cuidados, ele teve que empregar um vaqueiro. Esse rapaz precisava ter onde morar, e por isso foi construída uma casa para ele. Para tomar conta da casa, acabou contratando uma empregada. Para que a empregada tivesse companhia, outras casas foram construídas e convidadas pessoas para morar nelas. Desse modo, brotou ali uma pequena aldeia. O homem disse: - Quanto mais tentamos fugir do mundo e suas exigências, mais elas se multiplicam!

P.V. Ramaswani Raju

Sugestão de uso: **Fuga de responsabilidades**

O FAZENDEIRO HONESTO

Há muito tempo, houve uma guerra na Alemanha que espalhou soldados por todo o país. Um capitão da cavalaria, que tinha muitos homens e cavalos para alimentar, foi instruído por seu coronel a arranjar comida nas fazendas das redondezas. O capitão cavalgou algum tempo pelo vale solitário e finalmente bateu à porta de um pequeno chalé. O homem que atendeu era velho, aleijado, e apoiava-se numa bengala. – Bom dia, senhor – disse o capitão. – Poderia ter a gentileza de me mostrar um campo onde meus soldados possam colher grãos e levá-los para o nosso exército? O velho conduziu os soldados pelo vale e, a cerca de uma milha, viram a distância um campo de cevada ondulando ao vento. – É exatamente o que queremos. Vamos parar aqui! – exclamou o capitão. – Não, ainda, não – disse o velho. – Vocês precisam me acompanhar um pouco mais longe. Depois de mais uma ou duas milhas, chegaram a um segundo campo de cevada. Os soldados desmontaram, cortaram os talos, amarraram em feixes e partiram com a provisão. O capitão disse ao velho fazendeiro: – Por que nos trouxe tão longe? O primeiro campo de cevada era melhor do que este! – É verdade, senhor – disse o velho –, mas não era meu.

Ella Lyman Cabot

Sugestão de uso: **Honestidade**

BOA SORTE, MÁ SORTE

Um velho vivia com seu único filho em um forte abandonado existente no alto do monte que dominava extensa planície. Certo dia seu cavalo desapareceu, e quando os vizinhos vieram e lhe expressaram o pesar de todos pelo ocorrido, o velho perguntou: - Como sabeis que é má sorte? Mas poucos dias depois o cavalo voltou para seu dono, trazendo com ele um bando de cavalos selvagens.

Os vizinhos voltaram à casa do velho, dessa vez para felicita-lo pelo que acontecera, mas o velho respondeu: - Como sabeis que é boa sorte? Nos dias que passaram, o filho começou a cavalgar as muitas montarias que tinha à sua disposição, até que em uma tarde ele caiu de uma delas e quebrou a perna direita. Solidário, os vizinhos vieram apresentar-lhes sua consternação, mas o velho lhes fez uma única pergunta: - Como sabeis que é má sorte? Poucas semanas depois eclodiu uma guerra sangrenta naquela região, mas como o filho do velho então se encontrava na situação de inválido, o recrutador enviado pelo rei o dispensou de seguir com os demais soldados para o campo de batalha.

Lieh-Tsé

Sugestão de uso: **Pensamento extremista e inflexível**

A PEDRA E O METAL

Certo dia uma pedra foi surpreendida pelas batidas que um pedaço de metal lhe dava seguidamente, com pequenos intervalos entre uma e outra pancada. A princípio ela se mostrou surpresa e contrafeita, mas depois, indignada com a continuada ousadia do agressor, passou a reclamar com a veemência que lhe foi possível demonstrar naquele momento: - O que é isso? Que liberdade é essa? Quem é você? Afaste-se de mim, seu mal-educado, e me deixe quieta e em paz, pois eu sou pacata e nunca fiz mal a quem quer que seja. Diante dessa reclamação o metal sorriu e respondeu: - Calma, minha cara, calma... Não estou querendo lhe machucar, e se você tiver um pouquinho de paciência, verá que coisa maravilhosa nós dois poderemos fazer se unirmos nossas forças. Ouvindo essas palavras a pedra tranquilizou-se e passou a suportar com calma e paciência os golpes que o metal lhe dava, pois eles de fato não a machucavam.

Até que em determinado momento uma faísca surgiu como que por encanto desses entrechoques e saltou sobre a palha ali amontoada, acendendo num instante um fogo tão maravilhoso que todos ali em volta logo perceberam que ele seria capaz de realizar coisas importantes que nem a imaginação de cada um seria capaz de antever naquele instante de perplexidade.

Leonardo da Vinci

Sugestão de uso: **Paciência e persistência**

AS CHAMAS

Já fazia algum tempo que as chamas brilhavam dia e noite na fornalha do soprador de vidro, porque este e seus ajudantes trabalhavam quase sem descanso para poder produzir e entregar no prazo certo as encomendas que recebiam. Certa hora, sabe-se lá por qual motivo, um castiçal prateado foi colocado bem ao lado da fornalha, e nele uma vela curta fazia luzir a pequena língua de fogo que produzia com mal disfarçada displicência. Isso foi o bastante para que as chamas logo procurassem aproximar-se da recém-chegada, e tanto fizeram que uma delas finalmente conseguiu saltar mais alto que as outras, o que lhe permitiu passar por uma pequena fresta, alcançar a vela e começar a devorá-la com a sofreguidão característica das labaredas de qualquer tamanho.

Em pouco tempo não restava mais nada da vela, e a chama, satisfeita, tentou retornar à fornalha, mas apesar das tentativas que fez, não conseguiu se desgrudar da cera amolecida. Então, ao se dar conta do perigo que corria, ela pediu socorro às suas irmãs que crepitavam na fornalha, mas gritou em vão, porque estas nada puderam fazer, a não ser assistir a transformação da chama gulosa em uma espiral de fumaça logo dispersa pela corrente de ar que entrava por uma abertura na parede do cômodo.

Leonardo da Vinci

Sugestão de uso: **Ambição**

A PEDRA E A ESTRADA

A montanha era coberta por um bosque denso onde pássaros de muitas espécies viviam tranquilos e sossegados. Aqui e ali, em pequenas áreas livres de vegetação mais alta, a relva crescia viçosa ao lado de plantas rasteiras floridas e perfumadas. Cercado por toda essa beleza exuberante um pequeno paredão de pedra aflorava à superfície bem no início da rampa que descia até uma estrada pouco abaixo, e dele se podia avistar toda a região, até a linha do horizonte. Nesse paredão polido pela água da chuva que por ele escorrera durante séculos, uma pedra solitária cansou-se de admirar a paisagem que tinha à sua frente e passou a querer juntar-se às pedrinhas que calçavam a estrada. – Que faço eu cá em cima – ela se perguntava –, ao lado de tantas flores, quando minhas irmãs estão logo ali embaixo, porém longe de mim? Esse é um direito legítimo que tenho, e não descansarei enquanto não o realizar. E foi o que ela passou a tentar, valendo-se do vento e da chuva para mover-se pouco a pouco, centímetro a centímetro, até que conseguiu rolar pelo declive rumo ao leito da estrada, onde se acomodou do jeito que pôde ao lado das outras pedras pequeninas que lá se encontravam. Mas cedo ela descobriu que por aquela via passavam grandes carretas com rodas de ferro, animais de todo o tipo que a pisavam com força, homens calçando botas ferradas, e tudo isso a maltratava e machucava como nunca tinha acontecido antes. E para piorar seu drama, também a faziam rolar de um lado para outro, batiam nela com os pés, e quando chovia, a lama que nela respingava a deixava suja e com aparência horrível. A partir daí a pedra passou a olhar suspirosa para o lugar de onde viera, lamentando amargamente ter perdido, por simples capricho, a calma, a paz e a tranquilidade que outrora desfrutava no alto da montanha.

Leonardo da Vinci

Sugestão de uso: **Impulsividade**

O FALCÃO E OS PATOS

Apesar de ser excelente caçador, o falcão se sentia frustrado toda vez que tentava pegar um pato. Sempre que isso acontecia estes mergulhavam imediatamente nas águas da lagoa onde morava, conseguindo escapular dessa forma das garras do predador que buscava alcançá-los. O falcão foi ficando a cada dia mais furioso com essa situação porque achava que o artifício dos patos acabaria prejudicando a sua reputação de exímio caçador, e seu inconformismo chegou a tal ponto que ele resolveu acabar de uma vez por todas com aquela história que o deixava em posição delicada. Foi assim que certa manhã o falcão resolveu tentar mais uma vez. E tão logo ele começou a descer dos ares como uma flecha disparada em direção aos patos, eles trataram de desaparecer sob as águas do lago, mergulhando o mais fundo que podiam. Ao perceber o que acontecia, o caçador não conteve e gritou decidido: – Dessa vez, não!... Dessa vez eu vou atrás de vocês!... E também mergulhou na lagoa. Porém os patos trataram de voltar à superfície e saíram voando rapidamente, deixando atrás de si o falcão a lutar desesperadamente contra as águas que procuravam engoli-lo sem piedade. E pouco antes de desaparecer definitivamente dentro delas, ele ainda ouviu dos patos a despedida que não era irônica, porque lhe mostrava a verdade dos fatos: - Adeus, falcão!...Nós podemos voar no seu céu, mas você, na nossa água, está condenado a afundar como uma pedra.

Leonardo da Vinci

Sugestão de uso: **Aptidão**

O SAPO E O VAGALUME

Um sapo barrigudo coaxava num lodaçal, quando viu resplandecer no alto de umas pedras um vagalume. Certo de que nenhum ser tinha o direito de exhibir qualidades que ele próprio jamais possuiria, e mortificado pela sua própria impotência, saltou sobre ele cobriu-o com o ventre gelado. Por que me tapas? – ousou perguntar-lhe o inocente vagalume. E o sapo, inteiramente dominado pela inveja, só soube responder com outra pergunta: – E tu, por que brilhas?

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Inveja**

VIVER COMO AS FLORES

Mestre, como faço para não me aborrecer?

Algumas pessoas falam demais, outras são ignorantes.

Algumas são indiferentes.

Sinto ódio das que são mentirosas.

Sofro com as que caluniam.

Pois viva como as flores, advertiu o mestre.

Como é viver como as flores?

Perguntou o discípulo.

Repare nestas flores, continuou o mestre, apontando lírios que cresciam no jardim.

Elas nascem no esterco, entretanto, são puras e perfumadas.

Extraem do adubo malcheiroso tudo que lhes é útil e saudável, mas não permitem que o azedume da terra manche o frescor de suas pétalas.

É justo angustiar-se com as próprias culpas, mas não é sábio permitir que os vícios dos outros o importunem.

Os defeitos deles são deles e não seus.

Se não são seus, não há razão para aborrecimento.

Exercite, pois, a virtude de rejeitar todo mal que vem de fora.

Isso é viver como as flores.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Dificuldade com Relacionamentos**

O JUIZ DOS ABRAÇOS

Lee Shapiro é um juiz aposentado. É também uma das pessoas mais genuinamente amorosas que conhecemos. A certa altura de sua carreira, Lee percebeu que o amor é o maior poder que existe. Consequentemente, Lee se transformou no homem dos "abraços". Começou a oferecer a todo mundo um abraço. Seus colegas o apelidaram de "o juiz dos abraços" (em oposição a "juiz dos enforcamentos", supomos). O adesivo do seu carro diz: "Não me bata! Abrace-me!"

Há cerca de seis anos, Lee criou o que ele chama de "kit-abraço". Do lado de fora lê-se: "Um coração por um abraço". Dentro, há trinta corações vermelhos bordados com alfinetes atrás. Lee sai com seu kit-abraço, encontra as pessoas e oferece-lhes um coraçãozinho em troca de um abraço.

Lee tornou-se tão conhecido por isso que frequentemente é convidado para apresentar conferências e convenções, onde compartilha sua mensagem de amor incondicional.

Numa conferência em São Francisco, a imprensa local o desafiou dizendo: "É fácil sair distribuindo abraços, aqui na conferência, a pessoas que resolveram vir por vontade própria. Isso nunca funcionaria no mundo real".

Eles desafiaram Lee a distribuir alguns abraços pelas ruas de São Francisco. Seguido por uma equipe de televisão do noticiário local, Lee saiu às ruas. Primeiro, se aproximou de uma mulher que passava.

- Oi, sou Lee Shapiro, o juiz dos abraços. Estou doando estes corações em troca de um abraço.

- Claro – respondeu ela.

- Fácil demais – provocou o comentarista local.

Lee olhou à sua volta. Viu uma guarda de trânsito que estava enfrentando problemas com o dono de uma BMW a quem estava entregando uma multa. Aproximou-se dela, a equipe de televisão junto com ele, e disse:

- Parece-me que um abraço poderia lhe ser útil. Sou o juiz dos abraços e estou lhe oferecendo um.

Ela aceitou.

O comentarista de televisão lançou um último desafio.

- Veja, aí vem um ônibus. Os motoristas de ônibus de São Francisco são as pessoas mais rudes, rabugentas e intratáveis de toda a cidade. Vamos ver se você consegue um abraço dele.

Lee aceitou o desafio.

Quando o ônibus parou, Lee disse:

- Oi, sou Lee Shapiro, o juiz dos abraços. Seu trabalho deve ser um dos mais estressantes do mundo. Hoje, estou oferecendo abraços às pessoas para aliviar um pouco sua carga. Gostaria de um?

O homenzarrão de dois metros e mais de cem quilos levantou do banco, desceu do ônibus e disse:

- Por que não?

Lee o abraçou, deu-lhe um coração e acenou quando o ônibus partiu. A equipe de TV estava sem fala. Finalmente, o comentarista disse:

- Tenho que admitir, estou muito impressionado.

Um dia, Nancy Johnston, amiga de Lee, bateu em sua porta. Nancy é palhaço profissional e estava usando sua fantasia, maquiagem e tudo o mais.

- Lee, pegue um punhado de seus kit-abraço e vamos a um lar de deficientes.

Quando chegaram ao lar, começaram a distribuir chapéus com balões, corações e abraços aos pacientes. Lee sentia-se desconfortável. Nunca havia abraçado pacientes terminais, pessoas gravemente retardadas ou tetraplégicas. Foi definitivamente um esforço. Mas, depois de um certo tempo, ficou mais fácil, e Nancy e Lee conquistaram uma comitiva de médicos, enfermeiros e serventes que os seguiram de ala em ala.

Depois de algumas horas, eles entraram na última ala. Eram os 34 piores casos que Lee jamais vira em sua vida. O sentimento era tão cruel que partiu seu coração. Mas, cumprindo seu compromisso de compartilhar seu amor com os outros, Nancy e Lee começaram a passear pela sala, seguidos pela comitiva de médicos que, a essa altura, já traziam corações nos colarinhos e chapéus feitos de balões na cabeça.

Finalmente, Lee chegou à última pessoa, Leonard. Leonard usava um enorme babador branco sobre o qual babava. Lee olhou para Leonard, que babava, e disse:

- Vamos embora, Nancy, não há como encarar esse aqui.

Nancy replicou:

- Vamos lá, Lee. Ele também é um ser humano, não é?

Então, ela colocou-lhe um engraçado chapéu de balões na cabeça. Lee pegou um de seus coraçõezinhos vermelhos e prendeu-o no babador de Leonard. Respirou fundo, inclinou-se e o abraçou.

De repente, Leonard começou a gritar:

- Eeeeeh! Eeeeeh!

Alguns dos outros pacientes na sala começaram a bater coisas. Lee voltou-se para a equipe esperando alguma explicação e apenas viu que todos os médicos, enfermeiros e serventes estavam chorando. Lee perguntou à enfermeira chefe:

- O que é que há?

Ele nunca poderá esquecer o que ela disse:

- Esta é a primeira vez em 23 anos que vemos Leonard sorrir.

Como é simples ser importante na vida dos outros.

Jack Canfield e Mark V. Hansen

Sugestão de uso: **Relacionamentos**

A ESCOLA DA VIDA

Um erudito atravessava de barco um rio e, conversando com o barqueiro, perguntou: - Diga-me uma coisa: você sabe botânica?

O barqueiro olhou para o erudito e respondeu:

- Não muito, senhor. Não sei que história é essa...

- Você não sabe botânica, a ciência que estuda as plantas? Que pena! Você perdeu parte de sua vida!

O barqueiro continua remando. Pergunta novamente o erudito: - Diga-me uma coisa: você sabe astronomia?

O coitado do caixara barqueiro, analfabeto, balançou a cabeça e disse:

- Não senhor, não sei o que é astronomia.

- Astronomia é a ciência que estuda os astros, o espaço, as estrelas. Que pena! Você perdeu parte da sua vida.

E assim foi perguntando a respeito de cada ciência: astrologia, física, química, e de nada o barqueiro sabia. E o erudito sempre terminava com seu refrão : "Que pena! Você perdeu parte da sua vida...".

De repente, o barco bateu contra uma pedra, rompeu-se e começou a afundar...

E o barqueiro perguntou ao erudito:

- O senhor sabe nadar?

- Não, não sei.

- Que pena, o senhor perdeu toda a sua vida!!

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Pessoas Arrogantes**

VERDADEIRO AMOR

Moses Mendelssohn, avô do famoso compositor alemão, estava longe de ser um homem bonito. Além da pequena estatura, possuía uma grotesca corcunda.

Certo dia, visitou um comerciante em Hamburgo, que tinha uma adorável filha chamada Frumtje. Moses se apaixonou perdidamente por ela. Mas Frumtje sentiu repulsa por sua aparência disforme.

Quando chegou a hora de sua partida, Moses reuniu coragem e subiu os degraus até o quarto dela, a fim de ter uma última oportunidade de lhe falar. Ela era de uma beleza celestial, mas sua recusa em olhar para ele lhe causou profunda tristeza. Depois de tentar várias vezes conversar com ela, Moses perguntou timidamente:

- Você acredita que os casamentos são feitos no céu? - Sim - respondeu ela, ainda olhando para o chão. - E você?

- Sim, acredito - replicou ele. - Sabe, no céu, quando nasce um menino, Deus anuncia a menina que ele irá desposar. Quando nasci, minha futura noiva me foi apontada.

Então, Deus acrescentou: "Mas sua esposa será corcunda." Aí, eu gritei: "Oh, Deus; uma mulher corcunda seria uma tragédia! Por favor, Senhor, dê-me a corcunda e deixe-a ser bela."

Então, Frumtje olhou bem dentro dos seus olhos e se comoveu com alguma profunda lembrança. Ela estendeu sua mão a Mendelssohn e, mais tarde, se tornou sua devotada esposa.

Barry e Joyce Vissell

Sugestão de uso: **Ver além das Aparências**

A LIBÉLULA

Num lugar muito bonito, onde havia árvores, flores e um lindo lago... Certo dia surgiu um casulo... E quando ele se rompeu, de dentro saiu voando uma linda libélula.

E ela ficou tão encantada com o lugar, que voou por cada pedacinho... Brincou nas flores, nas árvores, no lago, nas nuvens...

E quando ela já tinha conhecido tudo... no alto de uma colina, avistou uma casa... A casa do homem... A libélula havia de conhecer a casa do homem... E foi voando pra lá.... E então, a libélula entrou por uma janela, justo a janela da cozinha...

Nesse dia, uma grande festa era preparada.

Um homem com um chapéu branco... grande... dava ordens para os criados...

Mas a libélula não se preocupou com isso, brincou entre os cristais, se viu na bandeja de prata, explorou cada pedacinho daquele novo mundo...

Quando de repente, ela viu sobre a mesa... uma tigela cheia de nuvens!!!

A libélula não resistiu, ela tinha adorado brincar nas nuvens... e mergulhou.... Mas quando ela mergulhou... ahhhhhhh... aquilo não eram nuvens, e ela foi ficando toda grudada, e quanto mais ela se mexia tentando escapar... ahhhhhh... mais ela afundava....

E a libélula então começou a rezar, fazia promessas e dizia que se conseguisse sair dali, dedicaria o resto de seus dias a ajudar os insetos voadores...e ela rezava e pedia... Até que o chefe da cozinha começou a ouvir um barulhinho, e ele não sabia que era a libélula rezando e quando olhou na tigela de claras em neve... argghhh um inseto!!! E ele pegou a libélula e a atirou pela janela...

A libélula então, se arrastou para um pedacinho de grama, e sob o sol começou a se limpar... quando ela se viu liberta... ahhhhh ela estava tão cansada que se virou pra Deus e disse:

- Eu prometi dedicar o resto de minha vida a ajudar os outros insetos voadores, mas agora eu estou tão cansada, que prometo cumprir minha promessa a partir de amanhã...

E a libélula adormeceu... Mas o que ela não sabia, e você também não sabe, é que as libélulas vivem apenas um dia... E naquele pedacinho de grama, a libélula adormeceu, e não mais acordou....

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Quebra de promessas que não podem ser cumpridas**

A MENINA E O PÁSSARO ENCANTADO

Era uma vez uma menina que tinha um pássaro como seu melhor amigo. Ele era um pássaro diferente de todos os demais: Era encantado. Os pássaros comuns, se a porta da gaiola estiver aberta, vão embora para nunca mais voltar. Mas o pássaro da menina voava livre e vinha quando sentia saudades...

Suas penas também eram diferentes. Mudavam de cor. Eram sempre pintadas pelas cores dos lugares estranhos e longínquos por onde voava. Certa vez, voltou totalmente branco, cauda enorme de plumas fofas como o algodão.

"- Menina, eu venho de montanhas frias e cobertas de neve, tudo maravilhosamente branco e puro, brilhando sob a luz da lua, nada se ouvindo a não ser o barulho do vento que faz estalar o gelo que cobre os galhos das árvores. Trouxe, nas minhas penas, um pouco de encanto que eu vi, como presente para você..."

E assim ele começava a cantar as canções e as histórias daquele mundo que a menina nunca vira. Até que ela adormecia, e sonhava que voava nas asas do pássaro. Outra vez voltou vermelho como fogo, penacho dourado na cabeça.

"... Venho de uma terra queimada pela seca, terra quente e sem água, onde os grandes, os pequenos e os bichos sofrem a tristeza do sol que não se apaga. Minhas penas ficaram como aquele sol e eu trago canções tristes daqueles que gostariam de ouvir o barulho das cachoeiras e ver a beleza dos campos verdes."

E de novo começavam as histórias. A menina amava aquele pássaro e podia ouvi-lo sem parar, dia após dia. E o pássaro amava a menina, e por isso voltava sempre. Mas chegava sempre uma hora de tristeza.

"- Tenho que ir", ele dizia.

"- Por favor não vá, fico tão triste, terei saudades e vou chorar....".

"- Eu também terei saudades", dizia o pássaro.

- Eu também vou chorar. Mas eu vou lhe contar um segredo: As plantas precisam da água, nós precisamos do ar, os peixes precisam dos rios... E o meu encanto precisa da saudade. É aquela tristeza, na espera da volta, que faz com que minhas penas fiquem bonitas. Se eu não for, não haverá saudades. Eu deixarei de ser um pássaro encantado e você deixará de me amar."

Assim ele partiu. A menina sozinha, chorava de tristeza à noite. Imaginando se o pássaro voltaria. E foi numa destas noites que ela teve uma ideia malvada.

"- Se eu o prender numa gaiola, ele nunca mais partirá; será meu para sempre. Nunca mais terei saudades, e ficarei feliz".

Com estes pensamentos comprou uma linda gaiola, própria para um pássaro que se ama muito. E ficou à espera. Finalmente ele chegou, maravilhoso, com suas novas cores, com histórias diferentes para contar. Cansado da viagem, adormeceu.

Foi então que a menina, cuidadosamente, para que ele não acordasse, o prendeu na gaiola para que ele nunca mais a abandonasse. E adormeceu feliz. Foi acordar de madrugada, com um gemido triste do pássaro.

"- Ah! Menina... Que é que você fez? Quebrou-se o encanto. Minhas penas ficarão feias e eu me esquecerei das estórias... Sem a saudade, o amor irá embora..."

A menina não acreditou. Pensou que ele acabaria por se acostumar. Mas isto não aconteceu. O tempo ia passando, e o pássaro ia ficando diferente. Caíram suas plumas, os vermelhos, os verdes e os azuis das penas transformaram-se num cinzento triste. E veio o silêncio; deixou de cantar. Também a menina se entristeceu. Não, aquele não era o pássaro que ela amava. E de noite ela chorava pensando naquilo que havia feito ao seu amigo... Até que não mais aguentou. Abriu a porta da gaiola.

"- Pode ir, pássaro, volte quando quiser..."

"- Obrigado, menina. É, eu tenho que partir. É preciso partir para que a saudade chegue e eu tenha vontade de voltar. Longe, na saudade, muitas coisas boas começam a crescer dentro da gente. Sempre que você ficar com saudades, eu ficarei mais bonito. Sempre que eu ficar com saudades, você ficará mais bonita. E você se enfeitará para me esperar..."

E partiu. Voou que voou para lugares distantes. A menina contava os dias, e cada dia que passava a saudade crescia.

"- Que bom, pensava ela, meu pássaro está ficando encantado de novo..."

E ela ia ao guarda-roupa, escolher os vestidos; e penteava seus cabelos, colocava flores nos vasos...

"- Nunca se sabe. Pode ser que ele volte hoje..."

Sem que ela percebesse, o mundo inteiro foi ficando encantado como o pássaro. Porque em algum lugar ele deveria estar voando. De algum lugar ele haveria de voltar. Ah! Mundo maravilhoso, que guarda em algum lugar secreto o pássaro encantado que se ama... E foi assim que ela, cada noite ia para a cama, triste de saudade, mas feliz com o pensamento:

"- Quem sabe ele voltará amanhã..."

E assim dormia e sonhava com a alegria do reencontro.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Casamentos com Ciúmes (Posse)**

ESCOLA DE ANJOS

Era uma vez, há muitos e muitos anos, uma escola de anjos. Conta-se que naquele tempo, antes de se tornarem anjos de verdade, os aprendizes de anjos passavam por um estágio. Durante um certo período, eles saíam em duplas para fazer o bem e no final de cada dia, apresentavam ao anjo mestre um relatório das boas ações praticadas. Aconteceu então, um dia, que dois anjos estagiários, depois de vagarem exaustivamente por todos os cantos, regressavam frustrados por não terem podido praticar nenhum tipo de salvamento sequer. Parece que naquele dia, o mal estava de folga. Enquanto voltavam tristes, os dois se depararam com dois lavradores que seguiam por uma trilha. Neste momento, um deles, dando um grito de alegria, disse para o outro:

- Tive uma ideia. Que tal darmos o poder a estes dois lavradores por quinze minutos para ver o que eles fariam?

O outro respondeu:

- Você ficou maluco? O anjo mestre não vai gostar nada disto!

Mas o primeiro retrucou:

- Que nada, acho que ele até vai gostar! Vamos fazer isto e depois contaremos para ele.

E assim o fizeram.

Tocaram suas mãos invisíveis na cabeça dos dois e se puseram a observá-los. Poucos passos adiante eles se separaram e seguiram por caminhos diferentes. Um deles, após alguns passos depois de terem se separado, viu um bando de pássaros voando em direção à sua lavoura, e passando a mão na testa suada disse:

- Por favor meus passarinhos, não comam toda a minha plantação! Eu preciso que esta lavoura cresça e produza, pois é daí que tiro o meu sustento. Naquele momento, ele viu espantado a lavoura crescer e ficar prontinha para ser colhida em questão de segundos.

Assustado, ele esfregou os olhos e pensou: devo estar cansado e acelerou o passo. Aconteceu que logo adiante ele caiu ao tropeçar em um pequeno porco que havia fugido do chiqueiro. Mais uma vez, esfregando a testa ele disse: você fugiu de novo meu porquinho! Mas a culpa é minha, eu ainda vou construir um chiqueiro decente para você.

Mais uma vez espantado, ele viu o chiqueiro se transformar num local limpo e acolhedor, todo azulejado, com água corrente e o porquinho já instalado no seu compartimento. Esfregou novamente os olhos e apressando ainda mais o passo disse mentalmente: estou muito cansado!

Neste momento ele chegou em casa e, ao abrir porta, a tranca que estava pendurada caiu sobre sua cabeça. Ele então tirou o chapéu, e esfregando a cabeça disse: de novo, e o pior é que eu não aprendo. Também, não tem me sobrado tempo. Mas ainda hei de

ter dinheiro para construir uma grande casa e dar um pouco mais de conforto para minha mulher.

Naquele exato momento aconteceu o milagre. Aquela humilde casinha foi se transformando numa verdadeira mansão diante dos seus olhos. Assustadíssimo, e sem nada entender, convicto de que era tudo decorrente do cansaço, ele se jogou numa enorme poltrona que estava na sua frente e, em segundos, estava dormindo profundamente. Não houve tempo sequer para que ele tivesse algum sonho.

Minutos depois ele ouviu alguém pedir socorro: Compadre! Me ajude! Eu estou perdido!

Ainda atordoado, sem entender muito o que estava acontecendo, ele se levantou correndo. Tinha na mente imagens muito fortes de algo que ele não entendia bem, mas parecia um sonho. Quando ele chegou na porta, encontrou o amigo em prantos.

Ele se lembrava que poucos minutos antes eles se despediram no caminho e estava tudo bem. Então perguntando o que havia se passado ele ouviu a seguinte estória:

- Compadre, nós nos despedimos no caminho e eu segui para minha casa, acontece que poucos passos adiante, eu vi um bando de pássaros voando e direção à minha lavoura.

Este fato me deixou revoltado e eu gritei: Vocês de novo, atacando a minha lavoura, tomara que seque tudo e vocês morram de fome! Naquele exato momento, eu vi a lavoura secar e todos os pássaros morrerem diante dos meus olhos! Pensei comigo, devo estar cansado, e apressei o passo.

Andei um pouco mais e cai depois de tropeçar no meu porco que havia fugido do chiqueiro. Fiquei muito bravo e gritei mais uma vez: Você fugiu de novo? Por que não morre logo e para de me dar trabalho? Compadre, não é que o porco morreu ali mesmo, na minha frente.

Acreditando estar vendo coisas, andei mais depressa, e ao entrar em casa, me caiu na cabeça a tranca da porta. Naquele momento, como eu já estava mesmo era com raiva, gritei novamente:

- Esta casa... Caindo aos pedaços, por que não pega fogo logo e acaba com isto?

Para surpresa minha, compadre, naquele exato momento a minha casa pegou fogo, e tudo foi tão rápido que eu nada pude fazer! Mas compadre... O que aconteceu com a sua casa? De onde veio esta mansão?

Depois de tudo observarem, os dois anjos foram muito assustados, contar para o anjo mestre o que havia se passado. Estavam muito apreensivos quanto ao tipo de reação que o anjo mestre teria. Mas tiveram uma grande surpresa.

O anjo mestre ouviu com muita atenção o relato, parabenizou os dois pela ideia brilhante que haviam tido, e resolveu decretar que a partir daquele momento, todo ser humano teria 15 minutos de poder ao longo da vida. Só que ninguém jamais saberia quando estes 15 minutos de poder estariam acontecendo.

Será que os 15 minutos próximos serão os seus?

Muito cuidado com tudo o que você diz, como age e aquilo que pensa!

Sua mente trabalhará para que tudo aconteça, seja bom ou ruim.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **As aparências enganam**

FÁBULA DO BARRANCO E O GALHO DE ÁRVORE

Certa noite, um homem andava numa floresta e escorregou num barranco.

Quando caiu, conseguiu se agarrar num galho.

Olhava pra baixo e só via escuridão. Ficou desesperado.

“Não vou aguentar me segurar, vou morrer”, pensava ele.

Conforme o tempo passava, o galho ia cedendo mais um pouco e ele se desesperava mais ainda. Até que o dia raiou e ele percebeu que passava a noite pendurado no galho, com os pés a 40 centímetros do chão.

Todo seu medo e sofrimento tinha sido à toa.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Ansiedade Antecipatória**

AS SETE MARAVILHAS DO MUNDO

Um grupo de estudantes estudava as sete maravilhas do mundo. No final da aula, foi pedido aos estudantes que fizessem uma lista do que consideravam as sete maravilhas. Embora houvesse algum desacordo, começaram os votos:

O Taj Mahal

A Muralha da China

O Canal do Panamá

As pirâmides do Egito

As sete maravilhas do mundo

O Grand Canyon

O Empire State Building

A Basílica de São Pedro

Ao recolher os votos, o professor notou uma estudante muito quieta. A menina, não tinha virado sua folha ainda. O professor então perguntou a ela se tinha problemas com sua lista. A menina quieta respondeu:

- Sim, um pouco. Eu não consigo fazer a lista, porque são muitos.

O professor disse: - Bem, diga-nos o que você já tem e talvez nós possamos ajudá-la.

A menina hesitou, então leu: - Eu penso que as sete maravilhas do mundo sejam:

Ver

Ouvir

Tocar

Provar

Sentir

Rir

E amar...

A sala então ficou completamente em silêncio...

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Quando não se dá valor ao que tem**

DESCANSE EM PAZ: O ENTERRO DO “NÃO CONSIGO”

A turma da Quarta série de Donna parecia-se com muitas outras que eu vira antes. Os alunos sentavam-se em cinco fileiras de seis carteiras. A mesa do professor era na frente, virada para os alunos. O quadro de avisos exibia trabalhos dos alunos. Em muitos aspectos, parecia uma sala de escola primária tipicamente tradicional. Mesmo assim, algo me pareceu diferente naquele primeiro dia em que entrei ali. Parecia haver uma corrente subterrânea de excitação.

Donna era uma professora veterana de uma cidadezinha de Michigan, e faltavam apenas dois anos para sua aposentadoria. Além disso, era voluntária ativa num projeto municipal de desenvolvimento de equipes que eu organizara e auxiliara. O treinamento se concentrava em ideias artísticas de linguagens, capazes de estimular os alunos a se sentirem bem consigo mesmos e assumirem a responsabilidade sobre suas vidas. O trabalho de Donna era assistir às sessões de treinamento e implementar os conceitos apresentados. Meu trabalho era visitar as salas de aula e encorajar a implementação.

Tomei um lugar vazio no fundo da sala e assisti. Todos os alunos estavam trabalhando numa tarefa, preenchendo uma folha de caderno com ideias e pensamentos. Uma aluna de dez anos, mais próxima de mim, estava enchendo a folha de "não consigo".

"Não consigo chutar a bola de futebol além da Segunda base."

"Não consigo fazer divisões longas com mais de três números."

"Não consigo fazer com que a Debbie goste de mim."

Sua página já estava pela metade e ela não mostrava sinais de parar. Trabalhava com determinação e persistência. Caminhei pela fileira olhando as folhas dos alunos. Todos estavam escrevendo sentenças que descreviam o que não conseguiam fazer.

"Não consigo fazer dez flexões."

"Não consigo comer um biscoito só."

A esta altura, a atividade despertara minha curiosidade, e assim decidi verificar com a professora o que estava acontecendo. Ao me aproximar dela, notei que ela também estava ocupada escrevendo. Achei melhor não interromper.

"Não consigo trazer a mãe de John para uma reunião de professores."

"Não consigo fazer com que minha filha abasteça o carro."

"Não consigo fazer com que Allan use palavras em vez de murros."

Frustrado em meus esforços em determinar por que os alunos estavam trabalhando com negativas, em vez de escrever frases mais positivas, ou "eu consigo", voltei para o meu lugar e continuei minhas observações. Os estudantes escreveram por mais dez minutos. A maioria encheu sua página. Alguns começaram outra.

"Terminem a página em que estiverem e não comecem outra", foram as instruções que Donna usou para assinalar o final da atividade. Os alunos foram então instruídos a dobrar suas folhas ao meio e trazê-las para a frente da classe. Quando os alunos chegaram à mesa da professora, depositaram as frases "não consigo" numa caixa de sapatos vazia.

Quando as folhas de todos os alunos haviam sido recolhidas, Donna acrescentou as suas. Ela pôs a tampa na caixa, enfiou-a embaixo do braço e saiu pela porta, pelo corredor. Os alunos seguiram a professora. Eu segui os alunos. Na metade do corredor a procissão parou. Donna entrou na sala do zelador, remexeu um pouco e saiu com uma pá. Pá numa das mãos, caixa de sapatos na outra, Donna saiu para o pátio da escola, conduzindo os alunos até o canto, mas distante do playground. Ali começaram a cavar. Iam enterrar seus "Não consigo"! A escavação levou mais de dez minutos, pois a maioria dos alunos queria sua vez. Quando o buraco chegou a cerca de um metro de profundidade, a escavação terminou. A caixa dos "não consigo" foi depositada no fundo do buraco e rapidamente coberta de terra.

Trinta e uma crianças de dez e onze anos permaneceram de pé, no local da sepultura recém cavada. Cada um tinha no mínimo uma página cheia de "não consigo" na caixa de sapatos um metro abaixo. E a professora também. Neste ponto, Donna anunciou: "Meninos e meninas, por favor deem-se as mãos e baixem as cabeças." Os alunos obedeceram. Rapidamente, dando-se as mãos, formaram um círculo ao redor da sepultura. Baixaram as cabeças e esperaram. Donna proferiu os louvores.

"Amigos, estamos hoje aqui reunidos para honrar a memória do 'Não consigo'. Enquanto esteve conosco aqui na Terra, ele tocou as vidas de todos nós, de alguns mais do que de outros. Seu nome, infelizmente, foi mencionado em cada instituição pública – escolas, prefeituras, assembleias legislativas e, sim, até mesmo na Casa Branca.

Providenciamos um local para o seu descanso final e uma lápide que contém seu epitáfio. Ele vive na memória de seus irmãos e irmãs 'Eu consigo', 'Eu Vou' e 'Eu vou imediatamente'. Estes não são tão conhecidos quanto seu famoso parente e certamente ainda não tão fortes e poderosos. Talvez algum dia, com sua ajuda, eles tenham uma importância ainda maior no mundo. Que 'Não Consigo' possa descansar em paz e que todos os presentes possam retomar suas vidas e ir em frente na sua ausência. Amém."

Ao escutar as orações entendi que aqueles alunos jamais esqueceriam esse dia. A atividade era simbólica, uma metáfora da vida. Foi uma experiência direta que ficaria gravada no consciente e no inconsciente para sempre.

Escrever os "Não Consigo", enterrá-los e ouvir a oração. Aquele havia sido um esforço maior da parte daquela professora. E ela ainda não terminara. Ao concluir a oração ela fez com que os alunos se virassem, encaminhou-os de volta à classe e promoveu uma festa.

Eles celebraram a passagem de "Não Consigo" com biscoitos, pipoca e sucos de frutas. Como parte da celebração, Donna recortou uma grande lápide de papelão. Escreveu as

palavras "Não Consigo" no topo, "Descanse em Paz" no centro e a data embaixo. A lápide de papel ficou pendurada na sala de aula de Donna durante o resto do ano.

Nas raras ocasiões em que um aluno se esquecia e dizia "Não consigo", Donna simplesmente apontava o cartaz Descanse em Paz. O aluno então se lembrava que "Não Consigo" estava morto e reformulava a frase.

Eu não era aluno de Donna. Ela era minha aluna. Ainda assim, naquele dia aprendi uma lição duradoura com ela. Agora, anos depois, sempre que ouço a frase "Não Consigo", vejo imagens daquele funeral da quarta série. Como os alunos, eu também me lembro de que "Não Consigo" está morto.

Chick Moorman

Sugestão de uso: **Pessoas Pessimistas e Baixa Auto Estima**

O ECO

Um filho e um pai caminhavam por uma montanha.

De repente o filho cai, se machuca e grita: - Aiiii!

Para sua surpresa, escuta sua própria voz se repetindo, em algum lugar da montanha: - Aiiii!

Curioso, o menino pergunta: - Quem é você?

E recebe como resposta: - Quem é você?

Contrariado, grita, já nervoso: - SEU COVARDE!!!

E escuta como resposta: - SEU COVARDE!!!

O menino olha para o pai e pergunta, aflito: - O que é isso?

O pai sorri e fala: - Meu filho, preste atenção.

Então o pai grita em direção à montanha: - EU ADMIRO VOCÊ!!!

A voz responde: - EU ADMIRO VOCÊ!!!

De novo, o homem grita: - VOCÊ É UM CAMPEÃO!!!

A voz responde: - VOCÊ É UM CAMPEÃO!!!

O menino fica espantado. Não entende. E o pai serenamente, explica: - Meu filho, as pessoas chamam isso de ECO, mas na verdade, isso é a VIDA. Ela lhe dá de volta tudo o que você DIZ. Nossa vida é simplesmente reflexo de nossas ações.

Se você quer mais competência da sua equipe, desenvolva a sua própria competência.

Se você quer mais compreensão, seja gentil. O mundo é somente a prova da nossa capacidade. Tanto no plano pessoal quanto no profissional, a vida vai lhe dar de volta o que você der a ela.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **O cuidado com as palavras**

O HOMEM SEM SORTE

Vivia perto de uma aldeia um homem, um homem que era completamente sem sorte. Nada do que ele fazia dava certo. Muitas vezes ele plantava sementes e o vento vinha e as levava, outras vezes, era a chuva, que vinha tão violenta e carregava as sementes. Outras vezes ainda, as sementes permaneciam sob a terra, mas o sol, era tão quente, que as cozinhava. E ele se queixava com as pessoas e as pessoas escutavam suas queixas, da primeira vez com simpatia, depois com um certo desconforto e enfim quando o viam mudavam de caminho, ou entravam para dentro de suas casas fechando portas e janelas, evitando-o.

Então além de sem sorte, o homem se tornou chato e muito só. Ele começou a querer achar um culpado para o que acontecia com ele. Analisando a situação de sua família percebeu que seu pai era um homem de sorte, sua mãe, esta tinha sorte por ter se casado com seu pai, e seus irmãos eram muito bem sucedidos, pois então, se não era um caso genético, só poderia ser coisa do Criador. E depois de muito pensar resolveu tomar uma atitude e ir até o fim do mundo falar com o Criador, que como Criador de tudo, deveria ter uma resposta.

Arrumou sua malinha, algum alimento e partiu rumo ao fim do mundo. Andou um dia, um mês, um ano e um dia, e pouco antes de entrar numa grande floresta ouviu uma voz:

- Moço, me ajude. Ele então olhou para os lados procurando alguém. Até que se deparou com um lobo, magro, quase sem pelos, era pele e osso o infeliz. Dava para contar suas costelas.

Ele falou:

- Há três meses estou nesta situação. Não sei o que está acontecendo comigo. Não tenho forças para me levantar daqui.

O homem refeito do susto respondeu:

- Você está se queixando à toa... Eu tive azar a vida inteira. O que são três meses? Mas faça como eu. Procure uma resposta. Eu estou indo procurar o Criador para resolver o meu problema.

- Se eu não tenho forças nem para ir ao rio beber água... Faça este favor para mim. Você está indo vê-lo, pergunte o que está acontecendo comigo. O homem fez um sinal de insatisfação e disse que estava muito preocupado com seu problema, mas se lembrasse, perguntaria. Virando as costas, continuou seu caminho.

Andou um dia, um mês, um ano e um dia e de repente, ao tropeçar numa raiz, ouviu:

- Moço, cuidado. E quando olhou, viu uma folhinha que vinha caindo, caindo; olhando para cima, viu a árvore com apenas duas folhinhas. Levantou-se e observando suas raízes desenterradas, seus galhos retorcidos, sua casca soltando-se do tronco, falou:

- Você não se envergonha? Olhe as outras árvores a sua volta e diga se você pode ser chamada de árvore? Conserte sua postura.

A árvore, com uma voz de muita dor, disse:

- Não sei o que está acontecendo comigo. Estou me sentindo tão doente. Há seis meses que minhas folhas estão caindo, e agora, como vê, só restam duas... E, no fim de uma conversa, pediu ao homem que procurasse uma solução com o Criador.

Contrariado, o homem virou as costas com mais uma incumbência. Andou um dia, um mês, um ano e um dia e chegou a um vale muito florido, com flores de todas as cores e perfumes. Mas o homem não reparou nisto. Chegou até uma casa e na frente da casa estava uma moça muito bonita que o convidou a entrar.

Eles conversaram longamente e quando o homem deu por si já era madrugada. Ele se levantou dizendo que não podia perder tempo e quando já estava saindo ela lhe pediu um favor:

- Você que vai procurar o Criador, podia perguntar uma coisa para mim? É que de vez em quando sinto um vazio no peito, que não tem motivo, nem explicação. Gostaria de saber o que é e o que posso fazer por isto.

O homem prometeu que perguntaria e virou as costas e andou um dia, um mês, um ano e um dia e chegou por fim ao fim do mundo. Sentou-se e ficou esperando até que ouviu uma voz. E uma voz no fim do mundo, só podia ser a voz do criador...

- Tenho muitos nomes. Chamam-me também de Criador...

E o homem contou então toda a sua triste vida. Conversou longamente com a voz até que se levantou e virando as costas foi saindo, quando a voz lhe perguntou:

- Você não está se esquecendo de nada? Não ficou de saber respostas para uma árvore, para um lobo e para uma jovem?

- Tem razão... E voltou-se para ouvir o que tinha que ser dito.

Depois de um tempinho virou-se e correu... mais rápido que o vento até que chegou na casa da jovem. Como ela estava em frente à casa, vendo-o passar chamou:

- Ei!!! Você conseguiu encontrar o Criador? Teve as respostas que queria?

- Sim!!! Claro! O Criador disse que minha sorte está há muito no mundo. Basta ficar alerta para perceber a hora de apanhá-la!

- E quanto a mim, você teve a chance de fazer a minha pergunta?

- Ah! O Criador disse que o que você sente é solidão. Assim que encontrar um companheiro vai ser completamente feliz, e mais feliz ainda vai ser o seu companheiro.

A jovem então abriu um sorriso e perguntou ao homem se ele queria ser este companheiro.

- Claro que não... Já trouxe a sua resposta... Não posso ficar aqui perdendo tempo com você. Não foi para ficar aqui que fiz toda esta jornada. Adeus!!!

Virando as costas, correu mais rápido do que a água, até a floresta onde estava a árvore. Ele nem se lembrava dela. Mas quando novamente tropeçou em sua raiz, viu caindo uma última folhinha. Ela perguntou se ele tinha uma resposta, ao que o homem respondeu:

- Tenho muita pressa e vou ser breve, pois estou indo em busca de minha sorte, e ela está no mundo.

O Criador disse que você tem embaixo de suas raízes uma caixa de ferro cheia de moedas de ouro. O ferro desta caixa está corroendo suas raízes. Se você cavar e tirar este tesouro daí vai terminar todo o seu sofrimento e você vai poder virar uma árvore saudável novamente.

- Por favor!!! Faça isto por mim!!! Você pode ficar com o tesouro. Ele não serve para mim. Eu só quero de novo minha força e energia. O homem deu um pulo e falou indignado:

- Você está me achando com cara de quê? Já trouxe a resposta para você. Agora resolva o seu problema. O Criador falou que minha sorte está no mundo e eu não posso perder tempo aqui conversando com você, muito menos sujando minhas mãos na terra.

Virando as costas correu, mais rápido do que a luz, atravessou a floresta, e chegou onde estava o lobo, mais magro ainda e mais fraco.

O homem se dirigiu a ele apressadamente e disse:

- O Criador mandou lhe falar que você não está doente. O que você tem é fome. Está a morrer de inanição, e como não tem forças mais para sair e caçar, vai morrer aí mesmo. A não ser, que passe por aqui uma criatura bastante estúpida, e você consiga comê-la.

Nesse momento, os olhos do lobo se encheram de um brilho estranho, e reunindo o restante de suas forças, o lobo deu um pulo e comeu o homem "sem sorte".

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Pessoas que não se contentam com o que tem**

O MILAGRE DO XIXI

Num lugarejo distante, onde o sol ainda brilhava nas manhãs de primavera, por entre bosques floridos e montanhas preguiçosas, dois vizinhos, na peleja da vida, viviam experiências bastante diferentes com suas criações de porcos: um era bem sucedido, ficara rico e prosperava cada dia mais; já o outro, mais simples, nada estava bem, as dívidas se acumulavam e o negócio ia de mal a pior.

Certa tarde, o vizinho pobre resolveu ter uma prosa com o outro, tencionando descobrir a razão de seu sucesso.

Na varanda da casa, uma boa dose de pinga, conversa jogada fora, pito de palha no canto da boca, noite se aproximando... Não teve jeito. Incomodado com tanta estória de vendas de porcos e dos lucros, o vizinho pobre não se conteve e lascou a pergunta:

— Uai cumpadre, eu num consigo cumpreendê cumé que ocê consegue ganhá tanto dinheiro com a criação de porco. Tudo que ocê tem eu tenho. Tudo que ocê faiz eu faço. Qual é o segredo? É alguma ração nova que foi desenvolvida? Afinal, eu compro e dou a mesma ração. Eu não cumpreendo.

O vizinho rico lascou uma cusparada pelo chão a fora, mudou o pito para o canto esquerdo da boca, acendeu a binga e pôs-se a soltar longas baforadas, enquanto matutava a resposta. Sem titubear, deu dois resmungos, pigarreou um bocado e foi falando:

— Sabe compadre, eu não dou trato especial, não acrescento nada na ração. É verdade que tudo que faço você também faz. Do mesmo jeito que crio, você também cria. Mas, tem uma diferença, e você não faz isso. Todo dia eu vou duas vezes nas pocilgas, atravesso todas elas, vou até uns cinquenta metros depois da última e bem perto da tronqueira eu dou uma mijadinha. Depois volto lentamente. Se o compadre quiser melhorar precisa também fazer isso.

O vizinho pobre, sem nada entender, matutou consigo mesmo alguns pensamentos soltos e devolveu uma pergunta:

— Mas cumpadre, ocê deve de tá brincando comigo. Ocê só pode tá mangano de mim! Então ocê acha que só uma mijada vai fazê meus porco tudo engordá? Isso é alguma mandinga? Ocê faz alguma reza brava enquanto mija?

— Não compadre. Nada disso. — Interveio o vizinho rico. — Na verdade não tem reza e nem nada de mais. Mas siga o meu conselho e você verá que depois de três meses o resultado aparecerá. Eu não tenho como convencê-lo agora, mas acredite, vai funcionar.

O vizinho pobre, muito desconfiado, mas sem jeito de questionar ainda mais o amigo, largou mão de muita indagação e mudou o rumo da prosa até que o vento frio da noite soprou logo um convite para a retirada.

O tempo foi passando e o vizinho pobre, mesmo desconfiado, seguiu ao pé da risca as recomendações do amigo. Todos os dias atravessa a pé a propriedade, passava pelas

pocilgas e junto à estaca da porteira, derramava todo o xixi que conseguia. Tinha dia que até forçava, mas uma gota que seja, lá ele deixava. Voltava contando os passos, imerso em pensamentos de infância e vez por outra, era tomado de sobressalto pelas muitas preocupações com as dívidas. Mas o tempo foi passando.

Já em meados do segundo mês pôde perceber que as coisas estavam melhorando. A engorda já era melhor, o dinheiro já aparecia mais a miúdo e as coisas começavam a tomar jeito. Foi tomado pelo entusiasmo e jamais se esquecia do xixi ao pé da estaca.

No terceiro mês, tal como o vizinho falara, a diferença era enorme: porcos gordos, vendas excelentes, dinheiro em caixa, dívidas pagas e sorriso escancarado nos lábios.

Estava tudo tão bem que não se conteve e foi ter mais uma prosa com o vizinho para agradecê-lo e tentar entender que mágica era aquela. Chegou mansinho, bateu palmas, tirou o mote de palhas do bolso da calça, pegou o rolo de fumo, canivete pronto e danou a cortar o fumo. Nisso o vizinho chega e o convida a se aproximar e se sentar na varanda. A prosa foi animada, até que a certa altura, lascou a baita dúvida que tinha para o vizinho resolver:

—Óia cumpradre, eu fiz o que ocê mandô fazê. Cumpri direitinho tudo o que ocê me ensinô. Todo o dia eu fui lá na tal estaca e dei aquela mijada. Mais eu tô encafifado aqui na minha cachola, eu ainda num consegui intendê nada. Que diabo de mágica é essa que ocê fez pra mim? Que benção danada é essa que ocê me arrumô?

O vizinho pôs-se a rir o bom riso. Puxou uma grande baforada do pito e sem resmungos foi falando:

—Sabe compadre, como eu já lhe disse, não existe nenhum segredo, mágica ou milagre. Eu vou lhe explicar direitinho. Olha, toda vez que você ia fazer o seu xixi na estaca, você tinha que atravessar toda sua propriedade não é verdade? Aí está o segredo. Como você não tinha hora certa para fazer o xixi, seus empregados não sabiam em que momento você estaria por ali, contudo, sabiam que você iria de qualquer maneira. O que aconteceu? Todos eles se puseram a trabalhar arduamente, a cuidar direitinho dos porcos, a melhorar o trato, a cumprir os horários, tudo porque sabiam que a qualquer momento você estaria por ali e eles imaginaram que estaria observando tudo isso. Daí a melhora. Compreende agora o que aconteceu meu compadre? Aí está o milagre: a sua presença constante, mesmo sem saber que era isso o que importava.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Pessoas que não se contentam com o que tem**

A LIÇÃO DA TARTARUGA

Eu percebia que meu comportamento aborrecia muito os meus pais, porém pouco me importava com isso. Desde que obtivesse o que queria, dava-me por satisfeito. Mas, é claro, se eu importunava e agredia as pessoas, estas passavam a tratar-me de igual maneira.

Cresci um pouco e um dia percebi que a situação era desconfortante. Preocupei-me, mas não sabia como me modificar.

O aprendizado aconteceu num domingo em que fui, com meus pais e meus irmãos, passar o dia no campo. Corremos e brincamos muito até que, para descansar um pouco, dirigi-me à margem do riacho que corria entre um pequeno bosque e os campos. Ali encontrei uma coisa que parecia uma pedra capaz de andar. Era uma tartaruga. Examinei-a com cuidado e quando me aproximei mais, o estranho animal encolheu-se e fechou-se dentro de sua casca. Foi o que bastou. Imediatamente decidi que ela devia sair para fora e, tomando um pedaço de galho, comecei a cutucar os orifícios que haviam na carapaça. Mas os meus esforços resultavam vãos e eu estava ficando, como sempre, impaciente e irritado.

Foi quando meu pai se aproximou de mim. Olhou por um instante o que eu estava fazendo e, em seguida, pondo-se de cócoras junto a mim, disse calmamente: "Meu filho, você está perdendo o seu tempo. Não vai conseguir nada, mesmo que fique um mês cutucando a tartaruga. Não é assim que se faz. Venha comigo e traga o bichinho."

Acompanhei-o. Ele se deteve perto da fogueira acesa e me disse: "Coloque a tartaruga aqui, não muito perto do fogo. Escolha um lugar morno e agradável."

Eu obedeci. Dentro de alguns minutos, sob a ação do leve calor, a tartaruga colocou a cabeça de fora e caminhou tranquilamente em minha direção. Fiquei muito satisfeito e meu pai tornou a se dirigir a mim, observando:

"Filho, as pessoas podem ser comparadas às tartarugas. Ao lidar com elas, procure nunca empregar a força. O calor de um coração generoso pode, às vezes, levá-las a fazer exatamente o que queremos, sem que se aborream conosco e até, pelo contrário, com satisfação e espontaneidade."

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Pessoas Grosseiras**

O PAPEL E A TINTA

Certo dia, uma folha de papel que estava em cima de uma mesa, junto com outras folhas exatamente iguais a ela, viu-se coberta de sinais. Uma pena, molhada de tinta preta, havia escrito uma porção de palavras em toda a folha.

— Será que você não podia ter me poupado desta humilhação? - disse a folha de papel, furiosa, para a tinta.

— Espere! Respondeu a tinta. Eu não estraguei você. Eu cobri você de palavras. Agora você não é mais uma folha de papel, mas sim uma mensagem. Você é a guardiã do pensamento humano. Você se transformou num documento precioso.

Pouco depois, alguém foi arrumar a mesa e apanhou as folhas de papel para jogá-las na lareira. Subitamente, reparou na folha escrita com tinta. Então, jogou fora todas as outras, e guardou apenas a que continha uma mensagem escrita.

Leonardo da Vinci

Sugestão de uso: **Nunca deixe de passar uma mensagem**

SÓ MAIS UM PASSO

Guillormée pilotava sobre a cordilheira quando seu pequeno monomotor sofreu uma pane, caindo sobre a montanha de neves eternas. Embora não tivesse se ferido gravemente, suas pernas apresentaram profundos cortes e sérios ferimentos. Com muito esforço, sentindo fortes dores, ele abandonou a cabine do avião destroçado. Ao constatar a extensão dos ferimentos, compreendeu que não teria como sair dali sozinho. Perscrutou o horizonte em todas as direções e só viu solidão gelada.

Conhecedor da região, após rápida análise, entendeu que seu fim estava próximo, principalmente em razão dos sérios ferimentos que sofrera nas pernas. Por um instante sentiu-se tomado de pânico e pela dor de saber que chegava ao fim de seus dias.

Pensou na família que não tornaria a ver, nos amigos, nas tantas coisas que ainda pretendia realizar e na impotência de não ter a quem pedir socorro.

Depois, já mais conformado, pôs-se a pensar sobre as medidas a tomar. Não havia nada a fazer no sentido de sobrevivência, portanto o mais sensato seria deitar-se na neve e esperar que o torpor causado pelo frio tomasse conta de seu corpo, permitindo-lhe ser envolvido, sem dor, pelo manto da morte.

Deitado sobre a neve, Guillormée dirigiu o pensamento a seus filhos, que ele não veria crescer e à esposa, de quem tanto gostava. Aquele homem de espírito forte, batalhador, lutava consigo mesmo para resignar-se à situação.

"Meu consolo - pensava ele - é saber que eles não ficarão desamparados; meu seguro de vida tem cobertura suficiente para proporcionar-lhes subsistência por muito tempo. Menos mal! Felizmente tive o bom senso de estar preparado para uma situação destas; tão logo seja liberado meu atestado de óbito, a companhia de seguros...".

Neste instante, Guillormée teve um sobressalto; sua apólice rezava que o seguro só seria pago mediante a apresentação do atestado de óbito. Ora, naquele lugar inacessível, seu corpo jamais seria encontrado; ele seria dado por desaparecido. Não haveria, pois, atestado de óbito. Passar-se-iam anos de privações para sua família, antes que ele fosse oficialmente considerado morto. Apavorado com essa ideia, ele pensou: "A primeira tempestade de neve que cair soterrará meu corpo; nunca irão me achar. Preciso caminhar até um lugar onde meu corpo possa ser encontrado".

As dores que sentia eram cruciantes, mas sua determinação era maior. Ele sabia que, ao pé da cordilheira, havia um povoado cujos moradores costumavam aventurar-se até certa altura da montanha, para caçar. A distância era longa - vários quilômetros -, mas ele precisava realizar a última proeza de sua vida: chegar até onde seu corpo pudesse ser encontrado por um caçador. Reunindo todas as forças que ainda lhe restavam, obrigou-se a ficar em pé. Foi preciso um esforço hercúleo para não cair.

Consciente da distância que teria de percorrer e sabedor de que não podia permanecer naquele local, apesar de seu estado lastimável, Guillormée estabeleceu a meta de dar um passo. Jogou um passo a frente e disse: "Só um passo!". Com extrema dificuldade

empurrava a outra perna e repetiu: "Só mais um passo!", e de novo: "Só mais um passo!".

Concentrando toda a sua energia apenas no próximo passo e estabelecendo um forte condicionamento positivo - através do comando "só mais um passo" ele caminhou quilômetros pela neve. Não se permitia pensar na distância que ainda faltava percorrer, ou em sua dificuldade para se locomover; concentrava-se apenas no espaço a ser vencido pelo passo seguinte. Assim caminhou o dia todo.

A tarde já ia avançada quando seus olhos, turvos pela dor e pelo cansaço, vislumbraram alguns vultos à sua frente; firmou o olhar e percebeu que se tratava de pessoas que olhavam estupefatas, para ele. "Agora eu já posso morrer", pensou, e deixou-se escorregar para o nada.

Dias depois, já no hospital, abriu os olhos e a primeira imagem que viu foi a da esposa, a seu lado.

Guillormée teve alguns dedos de um dos pés amputados, que foram congelados pela neve. Passou algum tempo hospitalizado, até readquirir forças, mas continuou vivo ainda por muito tempo.

Ao narrar esse episódio acontecido com seu amigo, Saint-Exupéry relata a determinação desse homem valente e ressalta o fato de que foi a fixação da meta em curtíssimo prazo ("só mais um passo") que lhe proporcionou força e ânimo bastante para vencer a dura prova pela qual passava. Tivesse ele pensado na enorme distância a ser percorrida, na situação física precária em que se encontrava, e muito provavelmente não teria encontrado forças para alcançar o objetivo a que se determinou no alto da montanha.

Esse exemplo deixa bem clara a importância da estipulação de metas bem definidas; em curto prazo (só mais um passo); em médio prazo (chegar ao pé da montanha); em longo prazo (ter seu corpo localizado), para a realização de qualquer objetivo proposto.

Se uma emergência o obrigar a fazer mudanças nos planos, os ajustes também poderão ser feitos com pequenos passos complementares. Mas para tanto é necessário saber para onde você quer ir. A primeira condição para se realizar alguma coisa, é não querer fazer tudo ao mesmo tempo.

Saint-Exupéry

Sugestão de uso: **Depressão e ansiedade**

O RIO E O OCEANO

Diz-se que, mesmo antes de um rio cair no oceano ele treme de medo.

Olha para trás, para toda a jornada, os cumes, as montanhas, o longo caminho sinuoso através das florestas, através dos povoados, e vê à sua frente um oceano tão vasto que entrar nele nada mais é do que desaparecer para sempre.

Mas não há outra maneira. O rio não pode voltar.

Ninguém pode voltar. Voltar é impossível na existência. Você pode apenas ir em frente.

O rio precisa se arriscar e entrar no oceano.

E somente quando ele entra no oceano é que o medo desaparece.

Porque apenas então o rio saberá que não se trata de desaparecer no oceano, mas tornar-se oceano.

Por um lado, é desaparecimento e por outro lado é renascimento.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Pessoas Medrosas (Pânico)**

A FLAUTA MÁGICA

Era uma vez um caçador que contratou um feiticeiro para ajudá-lo a conseguir alguma coisa que pudesse facilitar seu trabalho nas caçadas. Depois de alguns dias, o feiticeiro entregou-lhe uma flauta mágica que, ao ser tocada, enfeitiçava os animais, fazendo-os dançar.

Entusiasmado com o instrumento, o caçador organizou uma caravana com destino à África, convidando dois outros amigos. Logo no primeiro dia de caçada, o grupo se deparou com um feroz tigre. De imediato, o caçador pôs-se a tocar a flauta e, milagrosamente, o tigre começou a dançar. Foi fuzilado à queima roupa.

Horas depois, um sobressalto. A caravana foi atacada por um leopardo que saltava de uma árvore. Ao som da flauta, contudo, o animal transformou-se: de agressivo, ficou manso e dançou. Os caçadores não hesitaram: mataram-no com vários tiros.

E foi assim até o final do dia, quando o grupo encontrou um leão faminto. A flauta soou, mas o leão não dançou, mas atacou um dos amigos do caçador flautista, devorando-o.

Logo depois, devorou o segundo. O tocador de flauta, desesperadamente, fazia soar as notas musicais, mas sem resultado algum. O leão não dançava. E enquanto tocava e tocava, o caçador foi devorado. Dois macacos, em cima de uma árvore próxima, a tudo assistiam. Um deles observou com sabedoria:

- Eu sabia que eles iam se dar mal quando encontrassem um surdinho...

Não confie cegamente nos métodos que sempre deram certo, pois um dia podem não dar. Tenha sempre planos de contingência, prepare alternativas para as situações imprevistas, analise as possibilidades de erro. Esteja atento às mudanças e não espere as dificuldades para agir.

Cuidado com o leão surdo.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Pessoas Controladoras**

A TIRA DO AVENTAL

Era uma vez um menino que brincava pela casa toda, ao lado da mãe; como ele era muito pequeno, seus pais resolveram amarrá-lo à tira do avental da mãe. Eles lhe disseram: agora, quando você tropeçar, pode se segurar na tira do avental e se equilibrar; assim você não cai.

O menino obedeceu e ficou tudo bem; e a mãe trabalhava cantando.

O tempo foi passando e o menino cresceu tanto que já ultrapassava o batente da janela. Olhando pra fora, ele via de longe as verdes árvores acenando, o rio que fluía cintilado ao sol e, acima de tudo isso, os picos azuis das montanhas.

- Ah, mamãe – dizia ele, desamarre a tira do avental e me deixe sair!

Porém a mãe dizia:

- Ainda não, meu filho! Ontem, mesmo você tropeçou e teria caído se não fosse a tira do avental. Espere mais um pouquinho até ficar mais forte.

Então o menino esperou e tido ficou como antes; e a mãe trabalhava cantando.

Mas, um dia, o menino encontrou a porta da casa aberta; era primavera, e o tempo estava bom. Ficou de pé no batente, olhando o vale; viu as árvores verdes acenando, o rio correndo ligeiro, com o sol refletindo nas águas, e as montanhas azuis se erguendo mais além. E, desta vez ouviu a voz do rio chamando:

- Venha!

O menino deu um impulso à frente a tira do avental arrebentou - Oh, como a tira do avental da mamãe é fraquinha! _ exclamou o menino, correndo pelo mundo a fora, com o resto da tira pendendo de lado.

A mãe puxou a outra ponta da tira, prendeu-a contra o peito e continuou a trabalhar.

O menino correu, correu, radiante com a liberdade, o ar fresco e o sol da manhã. Atravessou o vale e começou a subir a montanha, onde o rio passava ligeiro entre as pedras e barrancos. Bem era fácil subir a montanha; às vezes ficava escarpado e íngreme, mas ele sempre olhava para cima, para os picos azuis mais além. A voz do rio estava sempre em seus ouvidos:

- Venha!

Acabou chegando à beira de um precipício, onde o rio caía numa catarata, espumando e cintilando, formando nuvens de gotículas prateadas. A nuvem lhe enchia os olhos, ele não conseguia ver claramente o chão. Ficou tonto, tropeçou e caiu. Mas na queda, alguma coisa o prendeu na ponta de pedra na beira do precipício. Ficou pendurado, balançando sobre o abismo. Quando procurou com as mãos o que o prendia, viu que era a tira do avental.

- Oh como a tira do avental da mamãe é forte! – exclamou o menino.

Segurou-se nela e subiu, ficou firmemente de pé, e continuou subindo em direção aos picos azuis da montanha.

William J. Bennett

Sugestão de uso: **As aparências enganam**

O BEM MAIS PRECIOSO

Há muitos e muitos anos atrás, um rapaz e uma moça se apaixonaram e resolveram se casar. Quase não tinham dinheiro, mas não ligavam para isso. A confiança mútua gerava a fé num belo futuro desde que tivessem um ao outro. Assim, marcaram a data para se unir em corpo e alma.

Antes do casamento, a moça fez um pedido ao noivo:

- Não posso nem imaginar que um dia a gente possa se separar. Mas pode ser que com o tempo a gente se canse um do outro, ou que você se aborreça e me mande de volta a meus pais. Prometa que, se algum dia isso acontecer, me deixará levar comigo o bem mais precioso que eu tiver então.

O noivo riu, achando uma bobagem o que ela dizia, mas a moça não ficou satisfeita enquanto ele não fez a promessa por escrito e devidamente assinada.

Casaram-se.

Decididos a melhorar de vida, trabalharam arduamente e foram recompensados.

Cada novo sucesso os fazia mais determinados a sair da pobreza, e trabalhavam ainda mais. O tempo passou o casal prosperou.

Conquistaram uma situação estável, cada vez mais confortável, e finalmente ficaram ricos. Mudaram-se para uma ampla casa, fizeram novos amigos e se cercaram dos prazeres da riqueza.

Mas, dedicados em tempo integral à prosperidade financeira, aprenderam a pensar mais nas coisas do que um no outro. Discutiam sobre o que comprar quando gastar, como aumentar o patrimônio.

Certo dia, enquanto preparavam uma festa para amigos importantes, discutiam sobre uma bobagem qualquer – o sabor do molho, os lugares à mesa, ou coisas assim.

Começaram a levantar a voz, a gritar, e chegaram às inevitáveis acusações.

- Você não liga pra mim! – gritou o marido. – Só pensa em você, em roupas e joias. Pegue o que achar mais precioso, como te prometi, e volte para a casa dos seus pais. Não há mais motivos para continuarmos juntos.

A mulher empalideceu e encarou-o com um olhar magoado, como se acabasse de descobrir uma coisa insuspeitada.

- Muito bem – disse ela baixinho - quero mesmo ir embora. Mas devemos ficar juntos esta noite e receber nossos amigos, para salvar as aparências.

A noite chegou. Começou a festa, com todo luxo e fatura que a riqueza permitia.

Alta madrugada, os convidados se retiram e o marido adormeceu. Ela então fez com que o levassem à casa dos pais dela e o pusessem na cama. Quando ele acordou na manhã

seguinte, não entendeu o que tinha acontecido. Não sabia onde estava e, quando se sentou na cama para olhar em volta, a mulher acercou-se da cama.

- Querido marido – disse ela -, você prometeu que se algum dia me mandasse embora eu poderia levar o bem mais precioso que tivesse no momento. Você é o que tenho de mais precioso. Quero você mais do que tudo na vida, e só a morte poderá nos separar.

Nesse momento, ele viu o quanto ambos tinham sido egoístas. Tomou a esposa em seus braços e beijaram-se ternamente. No mesmo dia voltaram para a casa, mais apaixonados do que nunca.

William J. Bennett

Sugestão de uso: **Quando o amor supera as dificuldades**

O CASAL SILENCIOSO

Era uma vez um homem e uma mulher que tinham acabado de se casar. Ainda vestidos com seus trajes nupciais se acomodaram em seu novo lar mal o último convidado partiu.

- Querido – disse a jovem senhora, - vá fechar a porta que dá para a rua. Ficou aberta.

- Fechar a porta? Eu? – falou o noivo. – Um noivo em seus trajes esplêndidos, com um manto de valor inestimável e uma adaga cravejada de pedras? Como alguém poderia esperar que eu fizesse uma coisa dessas? Você deve estar fora do juízo. Vá você mesma fechá-la.

- Ah, é? – gritou a noiva. – Você pensa que sou sua escrava? Uma mulher bonita e gentil como eu, que usa um vestido da mais fina seda? Você acha que eu me levantaria no dia do meu casamento para fechar a porta que dá para uma via pública? Impossível!

Ficaram em silêncio por um minuto ou dois, e a mulher sugeriu que poderiam solucionar o problema com uma aposta. Combinaram que o primeiro que falasse fecharia a porta.

Havia dois sofás na sala, e a dupla se sentou, frente a frente, olhando-se em silêncio. Ficaram assim durante duas ou três horas. Enquanto isso um bando de ladrões passou por ali e viram que a porta estava aberta. Esgueiraram-se para dentro da casa silenciosa, que parecia deserta, e começaram a recolher todos os objetos que pudessem carregar, fosse qual fosse o seu valor.

O casal de noivos ouviu entrar, mas um achava que era o outro quem devia cuidar do assunto. Nenhum dos dois falou, nem se mexeu, enquanto os ladrões iam de um quarto a outro, até que finalmente chegaram à sala e não perceberam, de início, a sombria e estática dupla.

O casal, no entanto, continuava sentado, enquanto os ladrões carregavam todos os valores e enrolavam os tapetes sob os pés dos esposos. Confundindo o idiota e a sua obstinada esposa com manequins de cera, despojaram-nos de suas joias. Mesmo assim a dupla continuava muda.

Os ladrões se foram. A noiva e o noivo continuaram sentados a noite toda, e nenhum deles desistiu. Ao amanhecer um policial em sua ronda viu a porta aberta e entrou. Indo de um aposento ao outro, chegou finalmente ao casal e perguntou-lhes o que tinha acontecido. Nem o homem nem a mulher se dignaram a responder.

O policial pediu reforços. Muito defensores da lei chegaram, e todos foram ficando cada vez mais furiosos diante do silêncio total, que lhes parecia, obviamente, uma afronta calculada.

O oficial encarregado perdeu finalmente o controle e ordenou a um de seus homens:

- Dê um tabefe ou dois nesse homem para que recupere a razão.

Diante disso a mulher não conseguiu conter-se:

- Por favor, senhores guardas – choramingou, - não batam nele. É meu marido!
- Ganhei! – gritou imediatamente o imbecil. – Você vai fechar a porta!

Edições Dervish

Sugestão de uso: **Falta de Diálogo**

O CASO DO ESPELHO

Era um homem que não sabia quase nada. Morava longe, numa casinha de sapé esquecida nos cafundós da mata.

Um dia, precisando ir à cidade, passou em frente a uma loja e viu um espelho pendurando do lado de fora. O homem abriu a boca. Apertou os olhos. Depois gritou, com o espelho nas mãos:

- Mas o que é que o retrato de meu pai está fazendo aqui?
- Isso é um espelho – Explicou o dono da loja.
- Não sei se é espelho ou se não é, só sei que é o retrato do meu pai.

Os olhos do homem ficaram molhados.

- O senhor... conheceu meu pai? – perguntou ele ao comerciante.

O dono da loja sorriu. Explicou de novo. Aquilo era só um espelho comum, desses de vidro e moldura de madeira.

- É não! – respondeu o outro. – Isso é o retrato de meu pai. É ele sim! Olha o rosto dele. Olha a testa. E o cabelo? E o nariz? E aquele sorriso meio sem jeito?

O homem quis saber o preço. O comerciante sacudiu os ombros e vendeu o espelho, baratinho.

Naquele dia, o homem que não sabia quase nada entrou em casa todo contente. Guardou, cuidadoso, o espelho embrulhado na gaveta da penteadeira. A mulher ficou só olhando.

No outro dia, esperou o marido sair para trabalhar e correu para o quarto. Abrindo a gaveta da penteadeira, desembulhou o espelho, olhou e deu um passo atrás. Fez o sinal da cruz tapando a boca com as mãos. Em seguida, guardou o espelho na gaveta e saiu chorando.

- Ah, meu Deus! – gritava desnorteada. – É o retrato de outra mulher! Meu marido não gosta mais de mim! A outra é linda demais! Que olhos bonitos! Que cabeleira solta! Que pele macia! A diaba é mil vezes mais bonita e mais moça do que eu!

Quando o homem voltou, no fim do dia, achou a casa toda desarrumada. A mulher, chorando sentada no chão, não tinha feito nem a comida.

- Que foi isso mulher?
- Ah, seu traidor de uma figa! Quem é aquela jararaca lá no retrato?
- Que retrato? – perguntou o marido, surpreso.
- Aquele mesmo que você escondeu na gaveta da penteadeira!

O homem não estava entendendo nada.

- Mas aquilo é o retrato do meu pai!

Indignada, a mulher colocou as mãos no peito:

- Cachorro sem-vergonha, miserável! Pensa que eu não sei a diferença entre um velho lazarento e uma jabiraca safada e honrosa?

A discussão fervia feito água na chaleira.

- Velho lazarento coisa nenhuma! – gritou o homem, ofendido.

A mãe da moça morava perto, escutou a gritaria e veio ver o que estava acontecendo. Encontrou a filha chorando feito criança que se perdeu e não consegue mais voltar pra casa.

- Que é isso menina?

- Aquele cafajeste arranjou outra!

- Ela ficou maluca – berrou o homem, de cara amarrada.

- Ontem eu o vi escondendo um pacote na gaveta lá no quarto, mãe! Hoje depois que ele saiu, fui ver o que era. Tá lá! É o retrato de outra mulher!

- A boa senhora resolveu, ela mesma, verificar o tal retrato. Entrando no quarto, abriu a gaveta, desembulhou o pacote e espiou. Arregalou os olhos. Olhou de novo. Soltou uma sonora gargalhada.

- Só se for o retrato da bisavó dele! A tal fulana é a coisa mais enrugada, feia, velha, catarrenta, murcha, arruinada, desengonçada, capenga, careca, caduca, torta e desdentada que eu já vi até hoje!

- E completou, feliz, abraçando a filha:

- Fica tranquila. A bruaca do retrato já está com os dois pés na cova!

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Cada um vê o que quer**

O FOGO E A ÁGUA

No século IV A.C., escondido nos limites da província de Lu, estendia-se o distrito governado pelo duque Chuang. Embora pequeno, o distrito havia prosperado bastante na gestão anterior à do duque. Mas, desde que Chuang assumiu o governo, os negócios tinham-se deteriorado. Confuso, o duque se dirigiu à montanha de Han para receber um pouco da sabedoria do grande mestre Mu-sun.

Ao chegar à montanha, encontrou o mestre sentado calmamente sobre uma pequena pedra, a contemplar o vale. Depois de lhe explicar a situação, Chuang esperou, com ansiedade, que o mestre falasse. Mu-sun, porém não disse uma só palavra. Deu apenas um pequeno sorriso e com um gesto convidou o duque a acompanhá-lo.

Silenciosamente, eles caminharam até que o Rio Tan Fu lhes molhasse os pés. A outra margem não podia ser vista, tão largo ele era. Depois de meditar olhando as águas, Musun

preparou uma fogueira. Quando as labaredas já subiam altas, o mestre fez com que Chuang se sentasse a seu lado. Ficaram ali sentados por longas horas, enquanto o fogo queimava brilhante. A noite veio e se foi. Quando a aurora chegou, as chamas já não dançavam mais. Mu-sun apontou então para o rio e, pela primeira vez desde que o duque chegara, falou: “Agora você entende porque é incapaz de fazer como seu predecessor fez para sustentar a grandeza de seu distrito?”

Chuang olhou-o perplexo. Ele sabia agora tão pouco quanto antes. Sentiu-se envergonhado. “Grande mestre”, ele disse, “desculpe minha ignorância, mas não consigo alcançar sua sabedoria”. Mu-sun, então, falou pela segunda vez: “Refleta, Chuang, sobre a natureza do fogo que queimava à nossa frente. Era forte e poderoso. Suas chamas subiam, dançavam e choravam como se vangloriassem de algo. Nenhuma grande árvore ou animal poderia igualar-se em força. Com facilidade, poderia ter conquistado tudo ao seu redor”.

“Em contraste, Chuang, considere o rio. Começou como um pequeno fio nas montanhas distantes. Às vezes rola macio, às vezes rápido, mas sempre navega para baixo, tomando as terras baixas como seu curso. Contorna qualquer obstáculo e abraça qualquer fenda, tão humilde é sua natureza. A água dificilmente pode ser ouvida. Quando a tocamos, percebemos que ela dificilmente pode ser sentida, tão gentil é sua natureza”.

“E no final, o que sobrou daquilo que foi o fogo poderoso? Somente um punhado de cinzas, por ser tão forte, Chuang, ele destrói tudo à sua volta, mas também se torna vítima. Ele se consome com sua própria força. O rio, não. Ele é calmo e quieto. Assim, ele vai rolando, crescendo, ramificando-se, tornando-se mais poderoso a cada dia em sua jornada em direção ao imenso oceano. Ele provê a vida e sustenta a todos”.

Depois de um momento de silêncio, Mu-sun voltou-se para o duque. “Da mesma maneira como na natureza, isso ocorre com os administradores.

Há aqueles que são como fogo, poderosos e autoritários. Há também os que são humildes como a água, donos de uma força interior de grande alcance e capazes de capturar o coração das pessoas. Aqueles não constroem. Estes trazem uma primavera de prosperidade para suas províncias.” E continuou o mestre: “Reflita, Chuang, sobre o tipo de administrador que você é. Talvez a resposta para seus problemas esteja aí”.

Como um feixe de luz, a verdade se acendeu no coração do duque. Chuang ergueu os olhos. Tendo deixado seu orgulho de lado, ele agora só via o nascer do sol, do outro lado do rio.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Pessoas Autoritárias**

SAPO ESCALDADO

“Se você colocar um sapo em uma panela de água fervendo, ele tentará pular para fora da panela imediatamente. Mas, se colocar o sapo em uma panela com água e temperatura ambiente, sem assustá-lo, ele ficará dentro da panela. Agora, se colocar a panela no fogo e aumentar gradativamente a temperatura, acontecerá uma coisa bastante interessante. Quando a temperatura aumentar de 20 para 30 graus, o sapo não se mexerá. Na verdade, dará sinais de que está gostando.

Porém, à medida que a temperatura for aumentando gradativamente, o sapo ficará cada vez mais tonto, até que não será mais capaz de sair da panela. Embora nada o impeça de pular, ele continuará na panela, até ser escaldado. Por quê?

Porque, nos sapos, o mecanismo interno que detecta as ameaças à sobrevivência é regulado para identificar mudanças súbitas do meio ambiente, e não mudanças lentas e graduais.”

Peter Senge

Sugestão de uso: **Pessoas Resistentes a Mudanças**

A ESTRELA

Era uma vez um escritor, um homem muito sábio. Todos os dias ele caminhava pela praia, a busca de quietude e inspiração.

Um dia, de longe, avistou um vulto que parecia dançar. Curiosos, apertou o passo para chegar mais perto. Percebeu que ali se encontrava um jovem, que abaixava, pegava algo na areia e fazia um movimento com as mãos em direção ao mar. O homem esboçou um sorriso, se aproximou e perguntou:

- “O que está fazendo, meu jovem?”

- “Jogando estrelas na água do oceano... o sol está a pino, e se não fizer isso, elas morrerão.”

- “Isso não faz diferença... á milhões de estrelas, milhões de praias” ... E continuou sua dança, acrescentando:

- “Faz diferença PARA ESSAS AI” ...

O poeta ficou confuso. A visão do jovem lhe perseguia. Tentou ignorar as imagens... Estrelas na areia... Mar... Estrelas de volta ao mar... a dança do jovem, numa cadência suave e persistente... Quanto mais tentava ignorá-las, mais elas persistiam... Até que o poeta percebeu que aquele rapaz fazia a opção por AGIR no universo e construir com ALGUMA diferença, envergonhado e inquieto pelo contraste de se colocar no mundo somente como OBSERVADOR. A noite veio, e o poeta, inspirado pelas estrelas do céu, rascunhou algumas linhas sobre sua recente experiência.

Ao raiar do dia, se dirigiu à praia, coração batendo forte, ansioso por se juntar ao jovem... Quando o encontrou, apenas se colocou a seu lado, e iniciou silenciosamente a sua dança.

Ailer

Sugestão de uso: **Missão existencial**

NÃO VÁ PELAS APARÊNCIAS

Num reino antigo havia um príncipe, filho único do rei, que de repente enlouqueceu. Ele arrancou suas roupas, ficou nu, entrou debaixo da mesa e começou a cocoricar como um galo. Ele pensava que era um galo.

O rei ficou desesperado, chamou todos os médicos, mágicos e fazedores de milagre para tentarem curar o príncipe, mas de nada adiantou. O rei começou a aceitar o fato de que seu filho tinha ficado louco para o resto da vida.

Um dia, entretanto, um sábio chegou ao palácio e disse que podia curar o príncipe. O rei ficou muito desconfiado porque o homem parecia também um maluco, mais maluco ainda do que o príncipe. O sábio disse:

– “Somente eu posso curar seu filho, porque só um louco maior pode curar outro louco. Os seus médicos, mágicos e fazedores de milagres falharam porque eles não conheciam a loucura”.

O rei achou o argumento lógico e como o caso parecia sem jeito, resolveu experimentar.

Assim que o sábio tirou suas roupas, entrou debaixo da mesa com o príncipe e começou a cocoricar como um galo, o príncipe tomou posição de defesa:

– “Quem é você? O que pensa que está fazendo”?

O homem disse:

– “Eu sou um galo, um galo mais experiente do que você. Você é apenas um aprendiz de galo”.

O príncipe aceitou:

– “Se você também é um galo, está bem. Mas você parece um ser humano”.

– “Não vá pelas aparências”, respondeu o sábio, “veja meu espírito, a minha alma. Eu sou um galo tanto quanto você”.

Os dois ficaram amigos. Prometeram longa amizade e juraram que lutariam juntos contra o mundo.

Passaram-se uns dias. O sábio começou a se vestir.

O príncipe replicou:

– “O que você está fazendo? Você ficou maluco? Um galo usando roupa de gente”!

O homem respondeu:

– “Estou apenas procurando enganar aqueles tolos seres humanos. Lembre-se de que, mesmo vestido, nada mudou em mim. Sou um galináceo e ninguém pode mudar isso. Só porque estou vestido, você acha que me tornei um ser humano”?

O príncipe aceitou a explicação. Dias mais tarde o sábio persuadiu-o de que se vestisse, porque o inverno estava chegando.

Um dia, de repente, o sábio pediu comida do palácio. O jovem ficou atento e desconfiado gritando:

- “Que é que você está fazendo? Você vai comer como um ser humano qualquer. Nós somos galos e comemos como galos”.

O homem respondeu calmamente:

– “Você pode comer qualquer coisa e aproveitar qualquer coisa. No que se refere ao meu galo, não faz a menor diferença. Você pode viver como um ser humano e continuar sendo um galináceo. Não vá pelas aparências”.

Dessa maneira, o sábio, aos poucos, foi persuadindo o príncipe a voltar ao mundo da realidade, até que foi considerado normal.

Zélia Nascimento

Sugestão de uso: **Como criar vínculos**

O HOMEM QUE TEVE QUE CUIDAR DA CASA

Era uma vez um homem muito rabugento e mal-humorado, que nunca achava certo nada que a mulher fizesse em casa. Uma tarde, na época de secar o feno, ele chegou em casa reclamando que o jantar não estava pronto, o bebê estava chorando e a vaca não tinha sido recolhida ao estábulo.

- “Eu trabalho o dia inteiro”, ele resmungou. “Você fica só cuidando da casa. Bem que eu queria essa moleza para mim. Eu ia aprontar o jantar na hora, com certeza.”

- “Amorzinho querido, não fique zangado”, disse a mulher. “Amanhã vamos trocar nossos trabalhos. Eu saio com os ceifeiros, corto feno, e você fica aqui, cuidando da casa.”

O marido achou que daria certíssimo.

- “É, eu ganho um dia livre”, ele disse, “faço todos os seus afazeres em uma hora ou duas e durmo o resto da tarde inteira.”

Assim, na manhã seguinte, bem cedo, a mulher pendurou a foice no ombro e partiu com os ceifeiros. O marido ficou incumbido de fazer todo o trabalho doméstico.

Em primeiro lugar, lavou umas roupas e começou a bater a manteiga. Mas depois de bater um pouquinho, lembrou que tinha que pendurar as roupas para secar. Saiu para o quintal e mal tinha acabado de estender suas camisas quando viu o porco correndo para dentro da cozinha.

Voou para a cozinha para tratar do porco, temendo que estragasse a manteiga. Mas logo que entrou, viu o porco derrubando a batedeira. Lá estava ele, grunhindo e chafurdando o creme, que escorria pelo chão da cozinha inteira. O homem ficou tão louco da vida que esqueceu das camisas no varal e partiu para cima do porco.

Conseguiu agarra-lo, mas o porco estava tão lambuzado de manteiga, que lhe escapuliu dos braços e saiu porta afora. O homem correu para o quintal, decidido a pegar o porco de qualquer jeito, mas estacou apavorado quando viu o bode, parado bem debaixo do varal e mascando as camisas. Então o homem espantou o bode, trancou o porco e tirou do varal o que sobrara das camisas.

Em seguida foi à leiteira, pegou creme bastante para encher de novo a batedeira e recomeçou a bater, pois tinham que ter manteiga para o jantar. Quando já tinha batido um pouco, lembrou que a vaca ainda estava fechada no estábulo sem ter comido nem bebido nada a manhã toda; e o sol já estava alto.

Matutando que o pasto ficava muito longe para levar a vaca até lá. Decidiu coloca-la em cima da casa, pois o telhado, como se sabe, era coberto de capim. A casa ficava perto de um morro íngreme e ele achou que, estendendo uma tábua larga da lateral do morro até o telhado, levaria facilmente a vaca para cima. Mas não podia abandonar a batedeira, pois lá vinha o bebê engatinhando pela casa.

- “Se eu deixar a batedeira”, ele pensou, “a criança com certeza vai estragar tudo”.

Assim, ajeitou a batedeira às costas e saiu carregando-a. Aí, pensou que era melhor dar água à vaca antes de leva-la para o telhado e pegou o balde para tirar água do poço. Porém, quando se debruçou na borda do poço, o creme escorreu para fora da batedeira, por cima dos ombros, pelas costas e caiu todo no poço.

Agora já estava quase na hora do jantar e ele nem ao menos tinha feito a manteiga!

Então, logo que colocou a vaca no telhado, achou melhor ferver o mingau. Encheu o caldeirão de água e pendurou-o sobre o fogo.

Quando acabou, imaginou que a vaca pudesse cair do telhado e quebrar o pescoço. Então subiu na casa para prende-la. Amarrou uma ponta da corda no pescoço da vaca e a outra ele passou pelo buraco da chaminé. Voltou para dentro da casa e amarrou a ponta da corda na cintura. Tinha que se apressar, pois a água começava a ferver no caldeirão e ele tinha que moer a aveia.

Começou a moer bem rápido! Mas quando estava bem empenhado, a vaca acabou caindo do telhado e na queda arrastou o homem pela chaminé, suspenso pela corda!

Ele ficou entalado, bem apertado. E a vaca ficou balançando ao lado da casa, entre o céu e a terra, sem conseguir nem subir nem descer.

Enquanto isso a mulher lá no campo, estava esperando o marido chama-la para jantar. Por fim, achou que já tinha esperado demais e foi para casa.

Quando chegou e viu a vaca pendurada tão insolitamente, correu para cima e cortou a corda com a foice. Mas logo que cortou, o marido despencou da chaminé!

- “Que bom que você voltou”, disse, depois que ela o pescou. “Preciso lhe dizer uma coisa.”

Então ele pediu desculpas, beijou-a e nunca mais reclamou de nada.

William J. Bennett

Sugestão de uso: **Questionando o papel masculino**

A LAGOSTA

Não somos diferentes de um crustáceo particularmente duro. A lagosta cresce formando e largando uma série de cascas duras, protetoras. Cada vez que ela se expande, de dentro para fora, a casca confinante tem de ser mudada. A lagosta fica exposta e vulnerável até que, com o tempo, um novo revestimento vem substituir o antigo.

A cada passagem de um estágio de crescimento humano para outro, também temos de mudar uma estrutura de proteção. Ficamos expostos e vulneráveis, mas também efervescentes e embriônicos novamente, capazes de nos estendermos de modo antes ignorado.

Essas mudanças de pele podem durar vários anos; entretanto, se sairmos, de cada uma dessas passagens, entramos num período prolongado e mais estável, no qual podemos esperar relativa tranquilidade e uma sensação e reconquista de equilíbrio.

Gail Sheehy

Sugestão de uso: **Mudança**

DEIXE A RAIVA SECAR

Mariana ficou toda feliz porque ganhou de presente um joguinho de chá, todo azulzinho, com bolinhas amarelas. No dia seguinte, Júlia, sua amiguinha, veio bem cedo convidá-la para brincar. Mariana não podia porque ia sair com sua mãe naquela manhã. Júlia, então, pediu à coleguinha que lhe emprestasse o seu conjuntinho de chá para que ela pudesse brincar sozinha na garagem do prédio. Mariana não queria emprestar, mas, com a insistência da amiga, resolveu ceder, fazendo questão de demonstrar todo o seu ciúme por aquele brinquedo tão especial.

Ao regressar do passeio, Mariana ficou chocada ao ver o seu conjuntinho de chá jogado no chão. Faltavam algumas xícaras e a bandejinha estava toda quebrada. Chorando e muito nervosa, Mariana desabafou:

- Está vendo, mamãe, o que a Júlia fez comigo? Emprestei o meu brinquedo, ela estragou tudo e ainda deixou jogado no chão.

Totalmente descontrolada, Mariana queria, porque queria, ir ao apartamento de Júlia pedir explicações. Mas a mamãe, com muito carinho, ponderou:

- Filhinha, lembra daquele dia quando você saiu com seu vestido novo todo branquinho e um carro, passando, jogou lama em sua roupa? Ao chegar à sua casa você queria lavar imediatamente aquela sujeira, mas a vovó não deixou. Você lembra do que a vovó falou?

- Ela falou que era para deixar o barro secar primeiro. Depois ficava mais fácil limpar.

- Pois é, minha filha! Com a raiva é a mesma coisa. Deixa a raiva secar primeiro. Depois fica bem mais fácil resolver tudo.

Mariana não entendeu muito bem, mas resolveu ir para a sala ver televisão. Logo depois alguém tocou a campainha. Era Júlia, toda sem graça, com um embrulho na mão. Sem que houvesse tempo para qualquer pergunta, ela foi falando:

- Mariana, sabe aquele menino mau da outra rua que fica correndo atrás da gente? Ele veio querendo brincar comigo e eu não deixei. Aí ele ficou bravo e estragou o brinquedo que você havia me emprestado. Quando eu contei para a mamãe ela ficou preocupada e foi correndo comprar outro brinquedo igualzinho para você. Espero que você não fique com raiva de mim. Não foi minha culpa.

- Não tem problema, disse Mariana, minha raiva já secou. E, tomando a sua coleguinha pela mão, levou-a para o quarto para contar a história do vestido novo que havia sujado de barro.

Nunca tome qualquer atitude com raiva. A raiva nos cega e impede que vejamos as coisas como elas realmente são. Assim você evitará cometer injustiças e ganhará o respeito dos demais pela sua posição ponderada e correta diante de uma situação difícil.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Acalmar e entender o sentimento de raiva**

LAGO CONGELADO

Conta a lenda que estavam duas crianças patinando despreocupadamente em cima de um lago congelado. De repente, o gelo se quebrou e uma das crianças caiu na água.

A outra criança vendo que seu amiguinho se afogava debaixo do gelo, pegou uma pedra e começou a golpear com todas as suas forças, conseguindo quebrá-lo e salvar seu amigo.

Quando os bombeiros chegaram e viram o que havia acontecido, perguntaram ao menino: Como você fez? É impossível que você tenha quebrado o gelo com essa pedra e suas mãos tão pequenas!

Nesse instante apareceu um ancião e disse:

- Eu sei como ele conseguiu.

Todos perguntaram:

Como?

O ancião respondeu:

- É que não tinha ninguém ao seu redor para lhe dizer que não poderia ser feito!!!

"Se você consegue imaginar, pode conseguir."

Albert Einstein

Sugestão de uso: **Estimular pessoas com pensamentos negativos, autolimitantes**

O POTE RACHADO

Um carregador de água na Índia levava dois potes grandes, ambos pendurados em cada ponta de uma vara a qual ele carregava atravessada em seu pescoço.

Um dos potes tinha uma rachadura, enquanto o outro era perfeito e sempre chegava cheio de água no fim da longa jornada entre o poço e a casa do chefe.

O pote rachado chegava apenas pela metade. Foi assim por dois anos, diariamente, o carregador entregando um pote e meio de água na casa de seu chefe.

Claro, o pote perfeito estava orgulhoso de suas realizações.

Porém, o pote rachado estava envergonhado de sua imperfeição, e sentindo-se miserável por ser capaz de realizar apenas a metade do que havia sido designado a fazer.

Após perceber que por dois anos havia sido uma falha amarga, o pote falou para o homem um dia, à beira do poço:

- Estou envergonhado, quero pedir-lhe desculpas.

- Por quê? perguntou o homem. - De que você está envergonhado?

- Nesses dois anos eu fui capaz de entregar apenas metade da minha carga, porque essa rachadura no meu lado faz com que a água vaze por todo o caminho da casa de seu senhor. Por causa do meu defeito, você tem que fazer todo esse trabalho, e não ganha o salário completo dos seus esforços, disse o pote.

O homem ficou triste pela situação do velho pote, e com compaixão falou:

- Quando retornarmos para a casa do meu senhor, quero que percebas as flores ao longo do caminho.

De fato, à medida que eles subiam a montanha, o velho pote rachado notou flores selvagens ao lado do caminho, e isto lhe deu ânimo.

Mas ao fim da estrada, o pote ainda se sentia mal porque tinha vazado a metade, e de novo pediu desculpas ao homem por sua falha.

Disse o homem ao pote:

- Você notou que pelo caminho só havia flores no seu lado do caminho??? Notou ainda que a cada dia enquanto voltávamos do poço, você as regava??? Por dois anos eu pude colher flores para ornamentar a mesa do meu senhor. Sem você ser do jeito que você é, ele não poderia ter essa beleza para dar graça à sua casa.

Cada um de nós temos nossos próprios e únicos defeitos. Todos nós somos potes rachados. Porém, se permitirmos, o Senhor vai usar nossos defeitos para embelezar a mesa de Seu Pai.

Na grandiosa economia de Deus, nada se perde. Nunca deveríamos ter medo dos nossos defeitos. Basta reconhecermos nossos defeitos e eles com certeza embelezarão a mesa de alguém.

Das nossas fraquezas, devemos tirar nossa maior força...

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Perceber utilidade das limitações trabalhadas**

MESTRE DA PACIÊNCIA

Conta a lenda que um velho sábio, tido como mestre da paciência, era capaz de derrotar qualquer adversário.

Certa tarde, um homem conhecido por sua total falta de escrúpulos apareceu com a intenção de desafiar o mestre da paciência. O velho aceitou o desafio e o homem começou a insultá-lo. Chegou a jogar algumas pedras em sua direção, cuspiu em sua direção e gritou todos os tipos de insultos.

Durante horas fez tudo para provocá-lo, mas o velho permaneceu impassível.

No final da tarde, sentindo-se já exausto e humilhado, o homem se deu por vencido e retirou-se. Impressionados, os alunos perguntaram ao mestre como ele pudera suportar tanta indignidade.

O mestre perguntou:

- Se alguém chega até você com um presente, e você não o aceitar, a quem pertence o presente?
- A quem tentou entregá-lo. Respondeu um dos discípulos.
- O mesmo vale para a inveja, a raiva e os insultos. Quando não aceitos, continuam pertencendo a quem os carregava consigo.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Estimular a calma e paciência em situações difíceis**

O CERVO E O LEÃO

Em um belo dia de verão, um cervo chegou até junto a um regato, com muita sede. Quando inclinou a cabeça, viu na água a própria imagem e exclamou, orgulhoso: - Oh, como eu sou bonito e que bonitos são meus chifres!

Aproximou-se mais e viu o reflexo das próprias pernas dentro da água: - Mas como são finas as minhas pernas... – observou com tristeza.

Nesse momento surgiu um leão que saltou sobre o cervo.

O cervo disparou pela campina, com tanta velocidade que o leão não pôde pegá-lo. Aí, o cervo entrou por dentro da floresta e logo os seus chifres se embaraçaram nos galhos das árvores.

Em poucos instantes o leão saltava sobre o prisioneiro.

- Ai de mim! – gemeu o cervo. – Senti orgulho de meus chifres e desprezei minhas pernas..., no entanto, estas me salvariam e estes causaram minha perda...

Moral da história:

“Muitas vezes desdenhamos daquilo que temos de melhor.”

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Valorização das virtudes**

O FURO NO BARCO

Um homem foi chamado à praia para pintar um barco. Trouxe com ele tinta e pincéis, e começou a pintar o barco de um vermelho brilhante, como fora contratado para fazer. Enquanto pintava, viu que a tinta estava passando pelo fundo do barco.

Percebeu que havia um vazamento e decidiu consertá-lo. Quando terminou a pintura, recebeu seu dinheiro e se foi.

No dia seguinte, o proprietário do barco procurou o pintor e presenteou-o com um belo cheque. O pintor ficou surpreso:

O senhor já me pagou pela pintura do barco! - disse ele.

- Mas isto não é pelo trabalho de pintura. É por ter consertado o vazamento do barco.

- Ah! mas foi um serviço tão pequeno... Certamente, não está me pagando uma quantia tão alta por algo tão insignificante!

- Meu caro amigo, você não compreende. Deixe-me contar-lhe o que aconteceu.

Quando pedi a você que pintasse o barco, esqueci de mencionar o vazamento. Quando o barco secou, meus filhos o pegaram e saíram para uma pescaria. Eu não estava em casa naquele momento. Quando voltei e notei que haviam saído com o barco, fiquei desesperado, pois lembrei-me que o barco tinha um furo. Imagine meu alívio e alegria quando os vi retornando sãos e salvos. Então, examinei o barco e constatei que você o havia consertado! Percebe, agora, o que fez? Salvou a vida de meus filhos! Não tenho dinheiro suficiente para pagar a sua "pequena" boa ação.

Não importa para quem, quando ou de que maneira: mas, ajude, ampare, enxugue as lágrimas, escute com atenção e carinho, e conserte todos os vazamentos sempre!!!

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Para pessoas preguiçosas**

ADVERSIDADE

Um filho se queixou a seu pai sobre sua vida e de como as coisas estavam tão difíceis para ele. Ele já não sabia mais o que fazer e queria desistir.

Estava cansado de lutar e combater. Parecia que assim que um problema estava resolvido um outro surgia. Seu pai, um "chef", levou-o até a cozinha. Encheu três panelas com água e colocou cada uma delas em fogo alto. Logo as panelas começaram a ferver.

Em uma ele colocou cenouras, em outra colocou ovos e, na última pó de café. Deixou que tudo fervesse, sem dizer uma palavra. O filho deu um suspiro e esperou impacientemente, imaginando o que ele estaria fazendo.

Cerca de vinte minutos depois, ele apagou as bocas de gás. Pescou as cenouras e as colocou em uma tigela. Retirou os ovos e os colocou em uma tigela. Então pegou o café com uma concha e o colocou em uma tigela.

Virando-se para ele, perguntou "Querido, o que você está vendo?" "Cenouras, ovos e café," ele respondeu. Ele o trouxe para mais perto e pediu-lhe para experimentar as cenouras.

Ele obedeceu e notou que as cenouras estavam macias. Ele, então, pediu-lhe que pegasse um ovo e o quebrasse. Ele obedeceu e depois de retirar a casca verificou que o ovo endurecera com a fervura.

Finalmente, ele lhe pediu que tomasse um gole do café. Ele sorriu ao provar seu aroma delicioso. Ele perguntou humildemente: "O que isto significa, pai?" Ele explicou que cada um deles havia enfrentado a mesma adversidade, água fervendo, mas que cada um reagira de maneira diferente.

A cenoura entrara forte, firme e inflexível. Mas depois de ter sido submetida à água fervendo, ela amolecera e se tornara frágil. Os ovos eram frágeis. Sua casca fina havia protegido o líquido interior. Mas depois de terem sido colocados na água fervendo, seu interior se tornou mais rijo.

O pó de café, contudo, era incomparável. Depois que fora colocado na água fervente, ele havia mudado a água. "Qual deles é você?" ele perguntou a seu filho. "Quando a adversidade bate a sua porta, como você responde? Você é uma cenoura, um ovo ou um pó de café?" E você? Você é como a cenoura que parece forte, mas com a dor e a adversidade? Você murcha e se torna frágil e perde sua força?

Será que você é como o ovo, que começa com um coração maleável? Você teria um espírito maleável, mas depois de alguma morte, uma falência, um divórcio ou uma demissão, você se tornou mais difícil e duro? Sua casca parece a mesma, mas você está mais amargo e obstinado, com o coração e o espírito inflexíveis?

Ou será que você é como o pó de café? Ele muda a água fervente, a coisa que está trazendo a dor, para conseguir o máximo de seu sabor, a 100 graus centígrados.

Quanto mais quente estiver a água, mais gostoso se torna o café.

Se você é como o pó de café, quando as coisas se tornam piores, você se torna melhor e faz com que as coisas em torno de você também se tornem melhores. Como você lida com a adversidade? Você é uma cenoura, um ovo ou o café?

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Lidar com as adversidades**

MILHO DE PIPOCA

Assim acontece com a gente. As grandes transformações acontecem quando passamos pelo fogo. Quem não passa pelo fogo, fica do mesmo jeito a vida inteira. São pessoas de uma mesmice e uma dureza assombrosa. Só que elas não percebem e acham que seu jeito de ser é o melhor jeito de ser. Mas, de repente, vem o fogo.

O fogo é quando a vida nos lança numa situação que nunca imaginamos: a dor.

Pode ser fogo de fora: perder um amor, perder um filho, o pai, a mãe, perder o emprego ou ficar pobre.

Pode ser fogo de dentro: pânico, medo, ansiedade, depressão ou sofrimento, cujas causas ignoramos.

Há sempre o recurso do remédio: apagar o fogo!

Sem fogo o sofrimento diminui. Com isso, a possibilidade da grande transformação também.

Imagino que a pobre pipoca, fechada dentro da panela, lá dentro cada vez mais quente, pensa que sua hora chegou: vai morrer.

Dentro de sua casca dura, fechada em si mesma, ela não pode imaginar um destino diferente para si. Não pode imaginar a transformação que está sendo preparada para ela.

A pipoca não imagina aquilo de que ela é capaz.

Aí, sem aviso prévio, pelo poder do fogo a grande transformação acontece: BUM! E ela aparece como uma outra coisa completamente diferente, algo que ela mesma nunca havia sonhado.

Bom, mas ainda temos o piruá, que é o milho de pipoca que se recusa a estourar. São como aquelas pessoas que, por mais que o fogo es quente, se recusam a mudar.

Elas acham que não pode existir coisa mais maravilhosa do que o jeito delas serem. A presunção e o medo são a dura casca do milho que não estoura.

No entanto, o destino delas é triste, já que ficarão duras a vida inteira.

Não vão se transformar na flor branca, macia e nutritiva.

Rubem Alves

Sugestão de uso: **Superação de Dificuldades**

ÁRVORE DOS PROBLEMAS

Esta é uma história de um homem que contratou um carpinteiro para ajudar a arrumar algumas coisas na sua fazenda. O primeiro dia do carpinteiro foi bem difícil.

O pneu do seu carro furou. A serra elétrica quebrou. Cortou o dedo. E ao final do dia, o seu carro não funcionou.

O homem que contratou o carpinteiro ofereceu uma carona para casa. Durante o caminho, o carpinteiro não falou nada.

Quando chegaram a sua casa, o carpinteiro convidou o homem para entrar e conhecer a sua família. Quando os dois homens estavam se encaminhando para a porta da frente, o carpinteiro parou junto a uma pequena árvore e gentilmente tocou as pontas dos galhos com as duas mãos.

Depois de abrir a porta da sua casa, o carpinteiro transformou-se. Os traços tensos do seu rosto transformaram-se em um grande sorriso, e ele abraçou os seus filhos e beijou a sua esposa.

Um pouco mais tarde, o carpinteiro acompanhou a sua visita até o carro. Assim que eles passaram pela árvore, o homem perguntou:

- Porque você tocou na planta antes de entrar em casa???
- Ah! esta é a minha Árvore dos Problemas.
- Eu sei que não posso evitar ter problemas no meu trabalho, mas estes problemas não devem chegar até os meus filhos e minha esposa.
- Então, toda noite, eu deixo os meus problemas nesta Árvore quando chego em casa, e os pego no dia seguinte.
- E você quer saber de uma coisa?
- Toda manhã, quando eu volto para buscar os meus problemas, eles não são nem metade do que eu me lembro de ter deixado na noite anterior.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Superação de Problemas**

AS DUAS JOIAS

Narra antiga lenda árabe, que um rabino, religioso dedicado, vivia muito feliz com sua família. Esposa admirável e dois filhos queridos.

Certa vez, por imperativos da religião, o rabino empreendeu longa viagem ausentando-se do lar por vários dias.

No período em que estava ausente, um grave acidente provocou a morte dos dois filhos amados. A mãezinha sentiu o coração dilacerado de dor.

No entanto, por ser uma mulher forte, sustentada pela fé e pela confiança em Deus, suportou o choque com bravura.

Todavia, uma preocupação lhe vinha à mente: como dar ao esposo a triste notícia?

Sabendo-o portador de insuficiência cardíaca, temia que não suportasse tamanha comoção. Lembrou-se de fazer uma prece. Rogou a Deus auxílio para resolver a difícil questão.

Alguns dias depois, num final de tarde, o rabino retornou ao lar. Abraçou longamente a esposa e perguntou pelos filhos... Ela pediu para que não se preocupasse. Que tomasse o seu banho, e logo depois ela lhealaria dos moços. Alguns minutos depois estavam ambos sentados a mesa. Ela lhe perguntou sobre a viagem, e logo ele perguntou novamente pelos filhos.

A esposa, numa atitude um tanto embaraçada, respondeu ao marido:

- Deixe os filhos. Primeiro quero que me ajude a resolver um problema que considero grave.

O marido, já um pouco preocupado perguntou:

O que aconteceu? Notei você abatida! Fale! Resolveremos juntos, com a ajuda de Deus.

- Enquanto você esteve ausente, um amigo nosso visitou-me e deixou duas joias de valor incalculável, para que as guardasse. São joias muito preciosas! Jamais vi algo tão belo! O problema é esse! Ele vem buscá-las e eu não estou disposta a devolvê-las, pois já me afeiçoei a elas. O que você me diz?

- Ora mulher! Não estou entendendo o seu comportamento! Você nunca cultivou vaidades!... Por que isso agora?

- É que nunca havia visto joias assim! São maravilhosas!

- Podem até ser, mas não lhe pertencem! Terá que devolvê-las.

- Mas eu não consigo aceitar a ideia de perdê-las!

E o rabino respondeu com firmeza: - ninguém perde o que não possui.

Retê-las equivaleria a roubo! Vamos devolvê-las, eu a ajudarei. Faremos isso juntos, hoje mesmo.

Pois bem, meu querido, seja feita a sua vontade. O tesouro será devolvido. Na verdade isso já foi feito. As joias preciosas eram nossos filhos. Deus os confiou a nossa guarda, e durante a sua viagem veio buscá-los. Eles se foram...

O rabino compreendeu a mensagem. Abraçou a esposa, e juntos derramaram muitas lágrimas.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Lidar com a morte**

O MONGE E O ESCORPIÃO

Monge e discípulos iam por uma estrada e, quando passavam por uma ponte, viram um escorpião sendo arrastado pelas águas. O monge correu pela margem do rio, meteu-se na água e tomou o bichinho na mão. Quando o trazia para fora, o bichinho o picou e, devido à dor, o homem deixou-o cair novamente no rio.

Foi então a margem tomou um ramo de árvore, adiantou-se outra vez a correr pela margem, entrou no rio, colheu o escorpião e o salvou. Voltou o monge e juntou-se aos discípulos na estrada. Eles haviam assistido à cena e o receberam perplexos e penalizados.

- Mestre, deve estar doendo muito! Porque foi salvar esse bicho ruim e venenoso? Que se afogasse! Seria um a menos! Veja como ele respondeu à sua ajuda! Picou a mão que o salvara! Não merecia sua compaixão!

O monge ouviu tranquilamente os comentários e respondeu:

- Ele agiu conforme sua natureza, e eu de acordo com a minha.

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Agir além das adversidades**

CONSERTANDO O MUNDO

Um cientista vivia preocupado com os problemas do mundo e estava resolvido a encontrar meios de minorá-los. Passava dias em seu laboratório em busca de respostas para suas dúvidas...

Certo dia, seu filho, de sete anos, invadiu o seu "santuário" decidido a ajudá-lo a trabalhar. O cientista, nervoso pela interrupção, tentou fazer com que o filho fosse brincar em outro lugar.

Vendo que seria impossível demovê-lo, o pai procurou algo que pudesse ser oferecido ao filho com o objetivo de distrair sua atenção. De repente, deparou-se com o mapa do mundo e alegrou-se, pois era exatamente o que procurava! Com o auxílio de uma tesoura, recortou o mapa em vários pedaços e, junto com um rolo de fita adesiva, entregou ao filho dizendo:

- "Você gosta de quebra-cabeças? Então vou lhe dar o mundo para consertar... Aqui está o mundo todo quebrado. Veja se consegue consertá-lo bem direitinho, mas não se esqueça: faça tudo sozinho!"

Calculou que a criança levaria dias para recompor o mapa. Algumas horas depois, ouviu a voz do filho que o chamava calmamente:

- "Pai, pai, já fiz tudo. Consegui terminar tudinho!"

A princípio, o pai não deu crédito às palavras do filho. Seria impossível, na sua idade, ter conseguido recompor um mapa que jamais havia visto. Relutante, o cientista levantou os olhos de suas anotações, certo de que veria um trabalho digno de uma criança. Para sua surpresa, o mapa estava completo. Todos os pedaços haviam sido colocados nos devidos lugares. Como seria possível? Como o menino havia sido capaz?

Perguntou-se o cientista e resolveu averiguar com o filho como ele tinha conseguido tal feito:

- "Você não sabia como era o mundo, meu filho, como conseguiu?"

- "Pai, eu não sabia como era o mundo, mas, quando você tirou o papel da revista para recortar, eu vi que do outro lado havia a figura de um homem. Quando você me deu o mundo para consertar, eu tentei..., mas não consegui. Foi aí que me lembrei do homem, virei os recortes e comecei a consertar o homem, que eu sabia como era.

Quando consegui consertar o homem, virei a folha e vi que havia consertado o mundo!"

Autor desconhecido

Sugestão de uso: **Estimular a percepção do um como parte do todo**